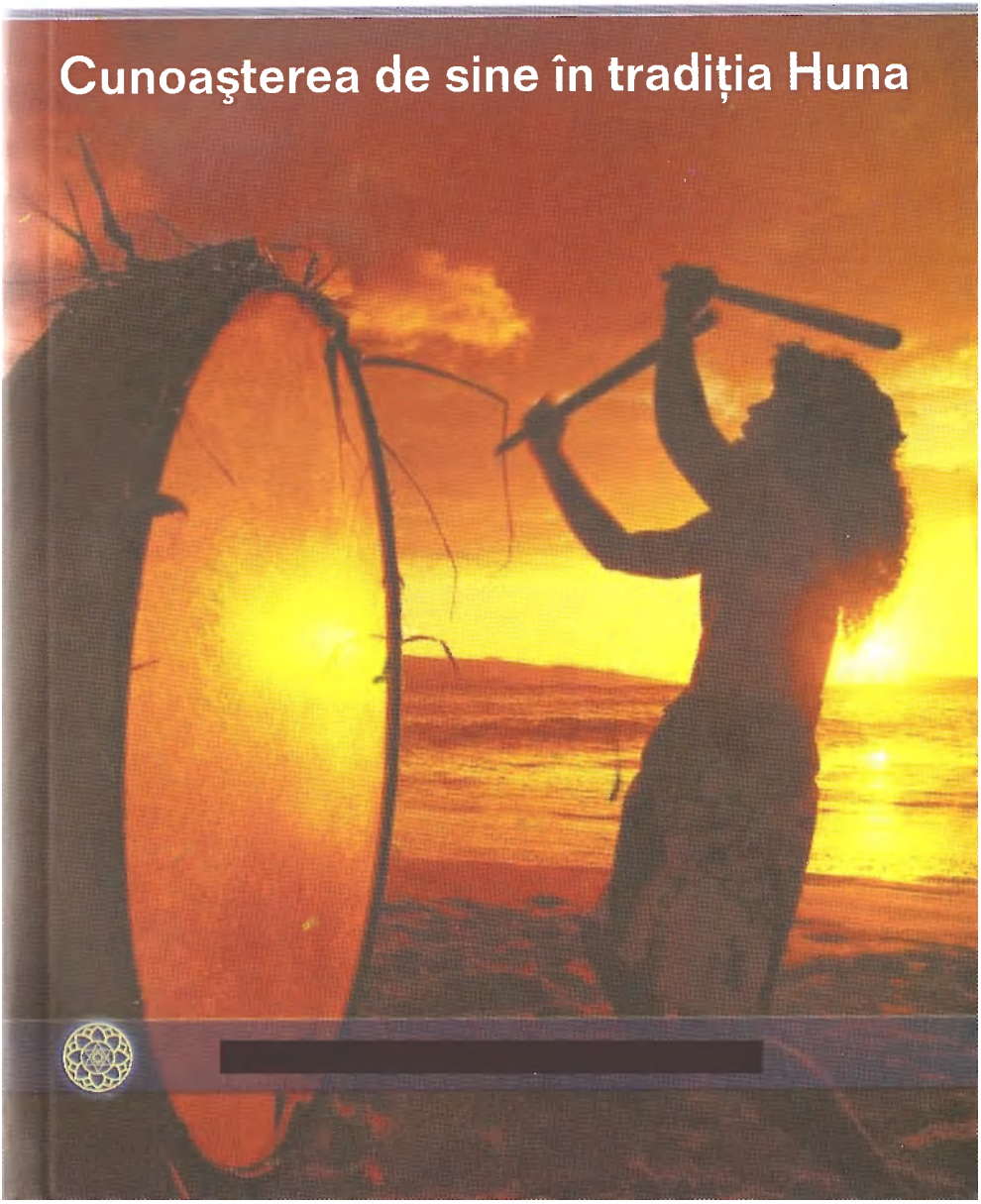
stoarcecreierul.ro

Serge Kahili King

Stăpânul conştiinţei

Cunoaşterea de sine în tradiția Huna



stoarcecreierul.ro

stoarcecreierul.ro

Serge Kahili King

Stăpânul conştiinţei

stoarcecreierul.ro

Tehnoredactare şi copertă: Teodor Sebastian
Corectură: Veronica Godeanu
Editor: Liviu Gheorghe

KING, SERGE KAHILI
Stăpânul conştiinţei / Serge Kahili King ;
trad.: Oana Durican.
Index

I. Durican, Oana (trad.)

"Mastering your hidden self"
Original English language edition published by **Huna International,**
Copyright © 2002 by **Serge Kahili King**. All rights reserved.

© 2007
pentru prezenta versiune în limba română.

stoarcecreierul.ro

Serge Kahili King

Stăpânul conştiinţei

Cunoaşterea de sine în tradiția Huna

traducere
Oana Durican

EDITURA KAMALA
2007

stoarcecreierul.ro

„Dr. King a studiat cu profesori strălucițiai cunoașterii psihospirituale și este implicat în mod activ în domeniile parapsihologiei, tehnologiei sociale și în cele corelate din cercetare, învățământ, consiliere și vindecare."

Sunday Independent, Ashland, KY

"Această carte fascinantă vă învață cum să vă împrieteniți cu subconștientul și să îl folosiți pentru stăpânirea Sinelui vostru ascuns. Aici este revelată o cunoaștere care poate într-adevăr să vă transforme viața... dacă o folosiți!"

East and West Series

"Vreau să mă fac bine înțeles, Huna nu este identică cu religia tradițională din Hawaii, iar comentariile mele nu se referă la acea religie în forma sa obiectivă, istorică. Eu prezint o Cale străveche, universală, pe care o voi ilustra în termenii și conceptele hawaiiene. Huna este incredibil de veche, probabil la fel de veche ca și însăși creația omului. Legendele spun că Huna vine din timpuri străvechi, din continentul Mu și mai târziu din Atlantida, însă primele atestări documentare pe care le avem despre prezența sa datează din Egiptul antic."

Serge Kahili King

"O carte care ne vorbește despre noi înșine. O tradiție spirituală șamanică străveche pentru o înțelepciune modernă este prezentată într-o formă sistematică și clară. Principii, tehnici și metode practice eficiente ne pot ghida către minunatul scop al vieții noastre care este cunoașterea de sine."

Liviu Gheorghe, editor

stoarcecreierul.ro

Prefață

De la ultima mea carte, "Vindecarea Kahuna" (*Kahuna Healing*, în original, n.trad.), mulți oameni mi-au cerut detalii în legătură cu aplicațiile practice ale căii Huna în procesul cunoașterii de sine. Acesta este motivul principal care a determinat apariția cărții de față. De asemenea, oamenii m-au întrebat despre practica mea spirituală pe această cale și în paginile acestei cărți doresc să împărtășesc și altora despre felul în care a decurs pentru mine această practică.

În viața mea de până acum am încercat diferite exerciții, inclusiv în școală și liceu, la facultate, în armată, la cursuri speciale de limbă, la cursuri tehnice și altele de genul acesta. În opinia mea, antrenamentul spiritual pe calea kahuna a fost cel mai dificil. Poate că veți înțelege mai bine la ce mă refer dacă voi relata câteva incidente din timpul unor astfel de antrenamente.

Tatăl meu a fost cel mai dur profesor Înainte să înțeleg despre ce era vorba în antrenamentul kahuna, am adunat o grămadă de resentimente în legătură cu el pentru diferite lucruri pe care consideram că mi le-a făcut. O întâmplare ce-mi persistă în minte a avut loc pe când aveam cincisprezece ani. Îl ajutam pe tata la lucrările de construcție ale unei case și lucram la temelia ei când el mi-a spus să îi aduc o sulă. Nu auzisem niciodată de această unealtă, așa că l-am întrebat despre ce era vorba. El mi-a spus doar: „Du-te odată și adu-mi una." Ei bine, în loc să fac ceva ce învățasem cu un an înainte despre intuiție și atenție, m-am supărat foarte tare de cât de „nedrept" fusese el. Mi-am blocat mintea pe nimic altceva decât pe furia mea și, bineînțeles că nu am găsit nimic asemănător unei sule în cutia cu scule. După câteva drumuri făcute degeaba și multă furie adunată în mine, tata a venit și și-a luat singur unealta de care avea nevoie.

Ați putea spune că el trebuia să-mi fi descris sula pentru ca eu să știu ce este și să o pot găsi. Dar lecția nu avea nimic în comun cu sula și nici nu avea legătură directă cu folosirea conștienței mele extinse pentru a intui ce era o sulă sau pentru a o alege din cutia cu scule. Dacă era cazul, tata mi-ar fi spus, așa cum făcea în multe alte ocazii: „Folosește-ți mintea." Lecția în acest caz era despre inițiativă. Știam în acel moment cum să fiu mai atent, ceea ce însemna să fiu atent de asemenea și la ce lucra tatăl

stoarcecreierul.ro

meu şi să îmi dau seama în mod logic ce unealtă i-ar fi fost necesară sau l-ar fi ajutat să îşi continue munca (de exemplu, „ceva cu care să faci o gaură"); ştiam cum să îmi las mintea să aducă imagini în funcție de intenția mea şi cum să îmi las subconştientul să mă conducă spre lucruri pe care poate le căutam. Ceea ce a făcut tatăl meu a fost să îmi ofere ocazia de a folosi ceea ce ştiam deja. Ceea ce am făcut eu, în acel moment, a fost să îmi irosesc energia în sentimente de autocompătimire.

Odată, în Africa, la câteva zile după ce mentorul meu M'Bala m-a condus printr-o experiență deosebit de puternică de „preschimbare" în leopard, mi-a dat un fel de mărgea mare de piatră, fără să îmi spună nimic. „Ce-i asta?" l-am întrebat. „O piatră" mi-a răspuns. „Văd asta" am spus eu după aceea, „dar la ce foloseşte? Este o amuletă?" „Ar putea fi" a răspuns el indiferent. Simțindu-mă puțin frustrat, am întrebat: „Ei bine, ce trebuie să fac cu ea?" „Orice doreşti" a fost răspunsul. Aşa că i-am mulțumit şi am pus-o în buzunar. Tot timpul îl petreceam cu el. M'Bala nu a mai amintit niciodată de piatra aceea după ce mi-a dat-o. Aceasta a durat aproape cinci ani, până când, întors în State, am dorit să aplic cunoştințele din experiența cu leopardul şi să fac legătura cu piatra. Am înțeles că era alegerea mea ce să fac cu ea.

Aceeaşi atitudine am remarcat-o şi la unchiul meu. Când am început să lucrez cu „unchiul" meu hawaian, Wana Kahili, o făceam bine. El sugera un exercițiu, eu îl făceam, îl extindeam cât de departe puteam şi îi spuneam rezultatele. El sugera elaborări pentru extinderea şi mai mare a exercițiului, iar eu le urmam şi chiar adăugam inovații de-ale mele; el mă ghida şi mai departe în acea direcție sau îmi sugera una nouă. Cât timp am vrut, el a continuat să mă învețe şi eu învățam. Dacă nu reuşeam să fac ceva, pur şi simplu renunțam şi el nu mai pomenea niciodată despre acel lucru până când şi dacă făceam ceva cu lucrul respectiv. Pentru adepții căii kahuna, autodezvoltarea înseamnă că responsabilitatea pentru dezvoltarea ta este numai a ta. Nu există limită în cât de departe poți merge şi întotdeauna va exista un fel de ghid care te va ajuta la fiecare nivel. Dar fiecare persoană trebuie să ajungă acolo pe propriile sale picioare. Nu e nimeni care să te împingă, să te tragă, să te convingă, să te flateze, să te forțeze sau să te conducă. Iată de ce e greu.

Cartea de față este scrisă în acest sens. Aici este oferită o învățătură care efectiv îți poate schimba viața... dacă o foloseşti. Şi odată ce ai încercat-o şi ai început să practici, vor exista chiar mai multe de învățat. Dar numai având cartea, citind-o şi aşezând-o pe un raft nu vei face multe pentru tine şi nu îți vei deschide orizontul spre aventuri ale spiritului şi mai mari care se aştern în fața ta.

Inițiativa este cea mai grea şi cea mai importantă lecție dintre toate.

Serge Kahili King

stoarcecreierul.ro

Introducere

Oricine foloseşte ochii ca să vadă şi urechile ca să audă, trebuie să ajungă la concluzia că lumea noastră şi întregul univers operează pe baza unor legi şi principii fundamentale[1]. Puțini dintre cei care au luminat pe alții au descoperit toate aceste principii sau o parte din ele, şi au încercat să le prezinte şi celorlalți oameni. Totuşi, invariabil, principiile simple pe care le enunțau aceste mari spirite au fost adăugite, exagerate şi distorsionate de către cei mai puțin luminați care au venit în urma lor. Buddha, de exemplu a evidențiat 8 paşi limpezi care conduc la perfecțiune pe calea "Celor 4 nobile adevăruri" însă, în timp, budismul a devenit una dintre religiile cu ritualurile cele mai sofisticate din lume, iar învățătura simplă a fost aproape uitată în acest proces. Moise a alcătuit 10 porunci pentru evrei, dar rezultatul, în timp, a fost o imens de complicată religie. A venit Iisus şi a redus întreaga Lege la două "porunci" şi tot eşafodajul mondial al creştinătății s-a dezvoltat de către alții pe baza lor. Mahomed a scris Coranul sub inspirație divină şi a elaborat o religie simplă şi dreaptă bazată pe cunoaşterea lui Dumnezeu şi a cinci rugăciuni zilnice, însă la aceasta s-a adăugat şi foarte amănunțita şi codificata lege a Islamului alcătuită de alții. Este ca şi cum unui om i s-ar arăta o cale netedă şi precisă spre fericire şi apoi el s-ar lega la ochi intenționat, şi ar începe să bâjbâie temător încercând să găsească din nou drumul. Evident că procedând în felul acesta mulți greşesc, se rătăcesc luând-o pe alte căi şi într-un târziu, după multă suferință şi

1. Pronumele masculin el, lui, al lui este folosit de convenienţă şi prin el se subînţelege şi pronumele feminin. (n.a.)

stoarcecreierul.ro

încercări ajung să-şi scoată vălul de pe ochi şi să recunoască în sfârşit calea cea "dreaptă".

Învăţăturile secrete

În plus faţă de învăţăturile oferite profanilor de către unii mari conducători religioşi, multă vreme a dăinuit concepţia că învăţăturile secrete s-au transmis direct de la maestru la discipol, învăţături care revelau adevărata natură a lui Dumnezeu şi a universului. Lao Tse a învăluit cu grijă adevăratul înţeles al învăţăturilor sale în *Calea Vieţii* (Tao Te Ching) folosind un limbaj atât de simplu încât putea fi interpretat în mai multe feluri diferite, iar autorul chinez al lucrării *Secretul florii de aur* a făcut acelaşi lucru folosind tehnica alegoriei. Se presupune că Bodhidharma a adus în China învăţăturile secrete ale lui Buddha. Şcoala pe care a fondat-o el s-a numit budism Ch'an, care mai târziu a devenit budismul Zen în Japonia. Mult mai devreme, învăţăturile secrete Yoga au fost făcute cunoscute de către Patanjali în ale sale aforisme şi mult mai târziu sufiţii[2] au pretins că deţin învăţăturile secrete ale Islamului. Se presupune că doctrinele secrete există şi în primele scrieri ebraice la fel ca şi în limba Vechiului Testament însuşi, iar primii creştini care au scris Evangheliile au arătat foarte clar că sensul profan a ceea ce scriseseră nu era totuna cu ceea ce aveau ei de spus. În câteva rânduri Iisus spune că le va explica în secret discipolilor înţelesul parabolelor sale şi chiar le spune mulţimilor că numai cei ce au minte să priceapă vor putea înţelege spusele sale. Pentru a spori misterul, încă mai circulă legende despre mânăstiri tibetane ascunse în care se cunoaşte secretul vieţii, şi despre societăţi secrete precum Rozicrucienii care continuă să se pretindă posesorii unor mari secrete şi adevăruri nerostite. Dar lucruri evidente pot să pară nişte secrete pentru cei care nu sunt antrenaţi să le vadă.

O nouă speranţă

Un lucru care uneşte laolaltă majoritatea religiilor este credinţa în natura spirituală a omului. Dar din nefericire această natură este adeseori considerată a fi decăzută sau

2. Sufiţii sunt membrii unui ordin religios islamic, care au drept ţel comunicarea directă cu Dumnezeu.

stoarcecreierul.ro

pângărită, dacă nu chiar rea în totalitatea ei. Chiar şi atunci când nu este cazul, spiritualul este scos în relief în detrimentul naturii fizice. Şi nu numai aceasta, dar cei care nu sunt de aceeaşi religie sau cult religios sunt consideraţi mai răi şi fără valoare.

Efectul acestor concepţii asupra oamenilor este ori dorinţa de a evada din realitate în timp ce încă te mai afli în lumea fizică, ori tendinţa de a ignora sau desconsidera fizicul prin direcţionarea obsesivă a atenţiei către ţelul atingerii unei supreme fericiri, într-o lume viitoare, spirituală. De aici provin suferinţa generală, războaiele sângeroase şi neîncrederea în posibilitatea de a obţine fericire acum, aici, pe pământ.

De la un anumit moment au apărut noi posibilităţi la orizont: ştiinţa şi tehnologia pe de-o parte, sociologia şi psihologia pe altă parte. Împreună voiau să schimbe lumea şi s-o facă un loc mai fericit şi mai bun. În orice caz, rezultatul a fost apariţia unei concepţii caracterizată de o lipsă completă de credinţă în natura spirituală a omului şi o încercare orchestrată de a demonstra că natura fizică a omului se dezvoltă numai prin raţiunea şi voinţa lui. Pentru majoritatea oamenilor de ştiinţă, tehnologi, sociologi şi psihologi, omul este doar o fiinţă fizică, un conglomerat aleatoriu de elemente chimice şi de mecanisme, conglomerat care tinde cam mult să se strice şi care necesită prin urmare o monitorizare şi un control atent. Mai mult decât atât, convingerea lor este că atât omul, cât şi natura sa se supun doar legilor fizice, şi aceste legi sunt deja cunoscute în totalitate. Ori de câte ori intervine ceva inexplicabil în termenii acceptaţi de ei, ori îl ignoră, ori îl declară fraudă, ori inventează nişte explicaţii complicate şi absurde care nu sunt decât nişte presupuneri lipsite de substanţă, ori încearcă să-l distrugă. Şi de aici provin suferinţa, războaiele sângeroase şi puţina speranţă de a găsi fericirea în această viaţă pe pământ.

În disperare, din cauza eşecului religiilor tradiţionale şi al ştiinţei moderne, oamenii reînvie practici medievale, precum vrăjitoria, ca şi o varietate de forme de ocultism care promit controlul asupra lumii înconjurătoare. Aceste practici conţin elemente de adevăr şi pot fi uneori distractive, alteori

stoarcecreierul.ro

periculoase, însă rezultatele sunt de regulă întâmplătoare. O altă cale de urmat este aceea a gândirii pozitive şi a derivatelor sale care conţin mult bine, dar sunt limitate la o dezvoltare personală, iar rezultatele nu sunt constante pentru că mulţi oameni mai superficiali uită să le aplice. Până la urmă fireşte, există cultura drogului, ceea ce înseamnă evazionism curat, evadare din realitate, iar rezultatele sunt aproape întotdeauna dezastruoase pentru acele fiinţe.

În tot acest întuneric pătrunde lumina strălucitoare a filozofiei Huna. Ea este religioasă în măsura în care îl inspiră pe individ să atingă perfecţiunea spirituală. Ea este ştiinţifică pentru că operează cu lumea fizică aici şi acum, iar tehnicile sale produc efecte repetabile asupra oamenilor şi a lumii înconjurătoare. Huna este o filozofie de viaţă cu un cod etic simplu şi puternic. Unii o consideră o cale ocultă deoarece lucrează cu forţe nevăzute, dar ele sunt cât se poate de reale. Ea este atotcuprinzătoare pentru că fiecare religie conţine părţi din ea, iar ştiinţa începe să-i recunoască principiile în funcţionarea universului.

O învăţătură antică

Vreau să mă fac bine înţeles, Huna nu este identică cu religia tradiţională din Hawaii, iar comentariile mele nu se referă la acea religie în forma sa obiectivă, istorică. Eu prezint o Cale străveche, universală, pe care o voi ilustra în termenii şi conceptele hawaiiene.

Huna este incredibil de veche, probabil la fel de veche ca şi însăşi creaţia omului. Legendele spun că Huna vine din timpuri străvechi, din continentul Mu[3] şi mai târziu din Atlantida, însă primele atestări documentare pe care le avem despre prezenţa sa datează din Egiptul antic. Potrivit kahunaşilor, demult, în primul mileniu înainte de Christos, un grup de iniţiaţi s-au reunit şi au creat o limbă artificială prin intermediul căreia cunoaşterea Huna să poată fi transmisă din generaţie în generaţie. Acest limbaj secret a format rădăcinile unei alte limbi care să poată fi folosită de toată lumea în aşa fel

3. Mu sau Pacifida, continent legendar care ar fi existat pe locul Pacificului de astăzi şi care, la fel ca şi Atlantida, a dispărut fără urmă într-un cataclism. (n. trad)

stoarcecreierul.ro

încât indiferent de utilizarea limbii profane şi de credinţele care porneau din ea, cunoaşterea iniţiatică aflată la baza ei să rămână un secret bine păstrat. Multe înţelesuri simbolice au fost adăugate înţelesurilor limbajului secret iniţial, totuşi aceste prime simboluri majore s-au păstrat fiind transformate în câteva rădăcini semantice pentru a asigura supravieţuirea ulterioară a acelei cunoaşteri. Există unele dovezi antropologice care confirmă existenţa credinţei kahuna şi că această limbă şi cunoaşterea pe care o conţine s-a răspândit din Pacific în toată lumea, iar urme ale ei încă mai există în multe din denumirile unor locuri străvechi aflate în alte zone ale globului.

Acum, toate acestea ar putea să pară la fel de fanteziste ca şi pretenţiile unor societăţi secrete că ar fi deţinătoarele unor filoane de cunoaştere intacte care îşi au originea în timpuri străvechi, dacă nu s-ar fi redescoperit codul limbajului secret Huna! Dovezile sunt disponibile oricui doreşte să le citească. După ani de studiu al surselor, am convingerea că Huna s-a răspândit cu adevărat din Polinezia.

Max Long - descoperitorul codului Huna

Omul care a revelat pentru prima oară codul Huna occidentului a fost Max Freedom Long, student la psihologie, apoi timp de mai mulţi ani profesor în Hawaii şi, la un moment dat, membru al mişcării teosofice[4]. De la începutul şederii sale în insule, Long a fost fascinat de puterile kahunaşilor, care erau prin naştere medicii şi şamanii Polineziei. Deţineau ştiinţa vindecării oamenilor şi a controlului asupra lumii înconjurătoare pe care le puteau demonstra oricând, dar nu neofiţilor şi cu atât mai puţin unui ne-kahuna. În timpul lungilor săi ani de şedere în insule, Long a încercat să le descopere secretul, dar în ciuda faptului că fusese martor la multe miracole (în aparenţă) înfăptuite de kahunaşi şi a beneficiat chiar el de câteva, nu a fost în stare să descopere secretul cunoaşterii lor pe pământul hawaiian. Numai după

4. Mişcare spirituală fondată de doamna Helena P. Blavatski la începutul sec. al XX-lea din care au făcut parte multe personalităţi ale vremii. (n. trad.)

stoarcecreierul.ro

cinci ani de la plecarea sa din Hawaii, meditând asupra secretelor tradiției kahuna, Long a luat în calcul și o altă posibilitate. Kahunașii trebuie să fi avut vreun mod de a transmite cunoașterea lor inițiatică urmașilor. Oare secretul lor nu putea fi găsit în interiorul limbajului însuși?

Inspirația venise, dar după mulți ani de muncă asiduă. Corelând tradițiile hawaiiene cunoscute, legate de magie și terapie psihologică folosite de către kahunași pe pacienții lor, cu psihologia occidentală, cunoașterea ocultă, cu simbolurile majore ale anumitor cuvinte cheie hawaiiene, Long a putut să pună cap la cap principalele elemente ale unui sistem psiho-religios științific pe care el l-a numit Huna (ka-huna înseamnă „secretul"). Long a pus bazele unei organizații numite Asociația de Cercetare a Căii Huna care să studieze sistemul și a publicat câteva cărți care detaliau rezultatele investigațiilor. Cea mai semnificativă descoperire o constituie faptul că principiile Huna nu numai că furnizau o explicație logică, unitară și coerentă a psihologiei umane, dar când erau aplicate produceau mereu aceleași rezultate remarcabile. Dincolo de aceasta, principiile furnizau aceeași bază logică și consistentă pe care mulți au asociat-o magiei, și care se află în întregime sub influența parapsihologiei. Capacitățile de medium precum telepatia, clarvederea și puterea minții asupra materiei[5], nu mai constituiau apanajul câtorva oameni care aveau în mod natural asemenea talente. Puteau fi exersate de oricine care dorea să accepte Huna, cel puțin ca ipoteză de lucru, și să pună în practică metodele sale.

Acesta este de fapt, modul în care Huna trebuie să fie acceptată la început. Spre deosebire de multe alte sisteme mistice de gândire care cer credință nestrămutată fără ca omul să știe cum funcționează, Huna încurajează căutarea și creșterea în înțelegere, pentru că este un sistem deschis, fără dogme și fără vreo pretenție că ar fi complet. Nu este nevoie să crezi în Huna, ci doar să vrei s-o încerci practicând metodele ei. Exact în același mod cum un om de știință formulează o ipoteză, ceea ce este o presupunere de lucru acceptată de

5. Sau telekinezia, adică puterea de a schimba forma unor obiecte solide sau de a face obiectele să se miște numai prin concentrare mentală, fără să fie atinse de către operator. (n. trad.)

stoarcecreierul.ro

probă ca adevărată, pentru a furniza o bază pentru experimente înainte de a le duce la îndeplinire, tot aşa şi novicele Huna trebuie să accepte de probă principiile sale ca fapte, înainte de a încerca să le facă să funcționeze. Dacă o ipoteză se dovedeşte falsă, iar rezultatele nu sunt cele aşteptate, atunci ipoteza poate fi respinsă. Dar dacă rezultatele obținute sunt pe măsura aşteptărilor, atunci credința ia locul încrederii. La fel ca în orice experiment ştiințific, dacă principiile primare nu sunt respectate literă cu literă, atunci răspunderea eşecului cade peste experimentator şi nu peste ipoteză.

Urme în lume

Continuându-şi cercetările, Long a început să răsfoiască literatura religioasă a lumii după posibile urme ale căii Huna, concentrându-se pe acele lucrări în care erau implicate doctrine secrete. A dus la îndeplinire acest deziderat traducând pasajele în hawaiiană şi apoi examinând sensurile-rădăcină în engleză. În acest fel a făcut unele descoperiri cu adevărat uluitoare, mai ales în ceea ce priveşte Noul Testament. Însuşi Iisus ori primii scriitori creştini au fost în mod evident inițiați în Huna sau aveau cel puțin cunoştințe profunde despre doctrinele care stau la baza sa. În timp, principiile Huna s-au dovedit a fi fost ascunse chiar în interiorul doctrinelor.

Acum este foarte important de recunoscut că Long nu a furnizat o reinterpretare a Bibliei pe baza unei revelații personale. Nici nu a aplicat un sistem arbitrar de simboluri ascunse Scripturilor. Ceea ce a făcut el poate fi făcut de oricine care posedă un bun dicționar hawaiian şi are unele cunoştințe despre simbolistica Huna. Cine are îndoieli, poate să repete procesul pentru el însuşi. Consultați Apendicele, pentru o discuție mai largă asupra codului de limbaj.

Alte urme evidente ale căii Huna, sau cel puțin ale unei învățături esoterice teoretic identică cu ea, au fost găsite în scrierile antice egiptene, chinezeşti şi indiene, dar cercetările în acest domeniu sunt încă la început. Relativ recent au fost găsite indicii clare care atestă că limbajul secret al căii Huna a fost folosit în unele toponime greceşti şi acest lucru deschide multe

stoarcecreierul.ro

posibilități extraordinare pentru investigații ulterioare.

La fel de importante ca şi urmele codului lingvistic, sunt urmele ideilor şi conceptelor Huna, care au fost găsite pe tot mapamondul. Aceste descoperiri au fost atât de vaste, că la început nu te poți abține să nu te întrebi dacă nu cumva e mai simplu să denumeşti totul cu numele de Huna. Totuşi două chestiuni vitale se constituie în argumente împotriva acestui lucru. Mai întâi, că sistemul Huna este izolat de alte civilizații, din punct de vedere logic, al consistenței şi al înțelegerii. În al doilea rând, alte sisteme, comparativ cu Huna, sunt fragmentare; ele conțin doar parțial doctrinele Huna, în mod frecvent într-o formă trunchiată. Studiind Huna, te uimeşte constant cât de legate sunt toate ideile întâlnite anterior şi cum Huna le dă un înțeles şi o consistență pe care n-au mai avut-o înainte.

Un sistem deschis

Huna nu este exclusivă. Dacă accepți Huna, nu înseamnă că trebuie să renunți la alte credințe, principii şi moduri de gândire adoptate anterior. Cineva poate fi budist Huna, om de ştiință Huna, psiholog Huna sau orice folosim şi recunoaştem ca fiind Huna în propriul nostru sistem. Cineva poate folosi doar Huna, pur şi simplu. Huna nu este exclusivă nici în alte direcții. Ea recunoaşte că mai sunt şi alte căi pentru a-ți atinge țelul, fie el spiritual, mental sau fizic. Dincolo de ipotezele de lucru de bază şi de codul său moral, Huna se preocupă doar de eficiența sa.

Tehnicile folosite pentru atingerea scopurilor în alte sisteme sunt perfect valide pentru Huna, de vreme ce ele funcționează.

Şi, aşa cum s-a spus mai înainte, Huna nu pretinde că ar fi completă. Există loc destul pentru expansiune de idei, concepte, tehnici, cunoaştere şi practică. Într-un univers infinit, pluridimensional, doar un sistem închis, cu o cunoaştere limitată şi dogme rigide, ar îndrăzni să pretindă că înglobează toată cunoaşterea. Principiile de bază ale sistemului Huna au fost descoperite prin experiență directă de către mii de oameni, însă felurile în care se pot manifesta aceste principii sunt cu adevărat nelimitate.

stoarcecreierul.ro

Principiile de bază

Ideea fundamentală a filozofiei Huna este că fiecare dintre noi creează o experiență personală a realității, prin credințele noastre, interpretările noastre, acțiunile şi reacțiile noastre, prin gânduri şi sentimente. Nu numai că realitatea este creată de noi, pentru noi ca rezultat al acestor conotații personale, dar noi suntem creatori, co-creatori împreună cu Universul însuşi. Huna te învață să faci asta în mod conştient. Este adevărat, această idee nu aparține numai filozofiei Huna. Teoretic, ea se regăseşte în toate religiile cunoscute, deşi mai mult în învățăturile esoterice. Din păcate, este adeseori uitată şi rareori este studiată profund şi practicată.

Tendința modernă de a separa religia sau învățăturile spirituale de alte aspecte ale vieții este o formă arbitrară şi falsă de clasificare. Doctrina Huna afirmă că toate sistemele, categoriile, clasificările şi diferențierile sunt propriile noastre invenții şi că este pe de-a întregul posibil să reclasifici sau să restructurezi totul în alt mod. Asta nu înseamnă că a face o clasificare este ceva greşit în sine atâta vreme cât foloseşte unui scop bun, dar atitudinea Huna acordă importanță faptului că noi suntem cei care clasificăm şi că în spatele tuturor sistemelor se manifestă, deşi imperceptibilă pentru majoritatea oamenilor, aceeaşi unitate esențială, aceeaşi armonie fundamentală pe care noi o numim Dumnezeu şi care, totuşi, nu are acelaşi înțeles pentru toată lumea.

În filozofia Huna, Dumnezeu şi Universul (perceput ca tot ceea ce este, a fost şi va fi) sunt unul şi acelaşi lucru. Toți întemeietorii marilor religii ale lumii sunt de acord cu aceasta, deşi adepții lor tind să se agațe de clasificări şi separări. Numele acestei prezențe eterne şi infinite în limba hawaiiană este *Kumulipo*, tradus de regulă ca "sursa infinită a vieții", dar care mai poate însemna şi "marele Mister". De menționat este că fiecare silabă a acestui nume poartă în ea conotația de "unire", înțelegând prin aceasta că unirea cu misterul este atât posibilă, cât şi benefică. Şi nu din întâmplare ambele silabe ale cuvântului Huna, "secretul", mai înseamnă şi "unitate".

Iată în continuare care sunt principiile de bază ale acestei doctrine aşa cum sunt ele studiate şi practicate de către Ordinul Huna Internațional:

stoarcecreierul.ro

1. Lumea este așa cum crezi tu că este.

Acesta este principiul de bază al filozofiei Huna şi înseamnă că tu îți creezi propriul tău univers pe baza experiențelor personale şi a impactului tău asupra realității prin credințele, obiceiurile, aşteptările, atitudinile, dorințele, temerile, judecățile, sentimentele tale şi prin gândurile şi acțiunile tale consistente şi persistente. Acest principiu mai conține şi ideea că prin schimbarea modului predominant de gândire, schimbi propria ta lume şi totodată interacțiunile cu restul universului, ceea ce face ca şi restul universului să "reacționeze" corespunzător.

2. Nu există limite.

Nu există limite reale între tine şi corpul tău, între tine şi alți oameni, între tine şi lume, sau între tine şi Dumnezeu. Orice împărțire sau diferențiere folosită în prezentare are doar un rol de convenție care să asigure funcționalitatea. Cu alte cuvinte, clasificarea este doar o iluzie folositoare. O semnificație suplimentară a acestui principiu este aceea că potențialul creativ este nelimitat. Poți crea, într-o formă sau alta, tot ceea ce-ți imaginezi.

3. Energia urmează calea atenției.

Gândurile şi sentimentele stăruitoare, de care eşti pe deplin conştient sau nu, au întotdeauna un suport energetic. Atenția direcționată este canalul atât pentru fluxul energiei biologice, cât şi pentru cel cosmic.

4. Acum este momentul pentru putere.

Nu eşti legat de nici o experiență a trecutului şi de nici o percepție a viitorului. În momentul prezent ai puterea de a schimba credințele false şi obiceiurile negative care te limitează şi să plantezi conştient semințele unui viitor ales de tine. Pe măsură ce îți schimbi conținutul mentalului, schimbi experiența de viață şi nu este nici o putere adevărată în afara ta care ți s-ar putea opune pentru că Dumnezeu este înăuntru. Eşti liber în măsura în care îți dai seama de asta şi acționezi ca o ființă liberă.

5. A iubi înseamnă a fi fericit cu ceea ce ai.

Universul există datorită iubirii în cele două aspecte ale sale: de a fi şi de a deveni. Oamenii există datorită iubirii chiar şi atunci

stoarcecreierul.ro

când nu recunosc aceasta. Însă când recunosc iubirea, ei sunt fericiți așa cum sunt și sunt fericiți pentru ceea ce au devenit trăind iubirea. În filozofia Huna, iubirea conștientă este cea care creează fericirea. Nu este doar un efect colateral. Totul funcționează mai bine, este mai bun, mai luminos și generator de armonie atunci când acest principiu al iubirii este urmat în mod conștient. Iubirea este singura etică necesară în filozofia Huna.

6. Toată puterea vine din interior.

După cum s-a spus și anterior, nu există nici o putere în afara ta pentru că puterea lui Dumnezeu, sau Universul, lucrează prin tine în viața ta. Tu ești canalul activ, mai mult sau mai puțin conștient, al acelei puteri, alegerile tale și deciziile tale doar o direcționează. Nimeni nu poate avea putere asupra ta sau asupra destinului tău dacă nu- lași s-o facă.

7. Eficiența este măsura adevărului.

Într-un univers infinit, pe care îl postulează Huna, nu poate exista adevăr absolut, în afară de Dumnezeu. În schimb, trebuie să existe un adevăr fundamental la nivelul individual de conștiință. Acest principiu este unul foarte practic, care îți permite organizarea și acțiunea asupra informației în cel mai potrivit mod pentru atingerea scopului propus, așa încât „faptele" să nu împiedice manifestarea acestei legități. Orice organizație sau sistem de cunoaștere este privit ca o convenție utilă și nu ca pe un fapt, pentru că o organizare diferită a aceleiași cunoașteri poate fi valabilă și pentru alte scopuri. Cu alte cuvinte, toate sistemele sunt arbitrare, așa că trebuie folosit tot ceea ce asigură adevărul prin eficiență și confirmare.

Toate tehnicile folosite în Huna pornesc de la aplicarea acestor principii. Ceea ce face Huna atât de folositoare pentru transformarea spirituală este faptul că e bazată pe principii și nu pe tehnici, și că în acest fel putem căuta mereu cele mai simple tehnici care să servească scopului propus și care sunt circumscrise acestor principii. Odată cunoscute principiile, poți înțelege adevărata natură a tuturor tehnicilor și e poți crea pe ale tale.

Acum propria ta dezvoltare și perfecționare este în mâinile tale și această cunoaștere este o unealtă prețioasă în transformarea conștiinței. Pe măsură ce o folosești și trăiești conform principiilor

stoarcecreierul.ro

sale, nu scăpa din vedere esența filozofiei Huna, aceste dezarmant de simple linii directoare pentru practica Huna:

Binecuvântează clipa prezentă.
Crede în tine însuți.
Așteaptă-te la tot ce este mai bun.

Pe măsură ce puterea din spatele acestor cuvinte simple este înțeleasă și experimentată, devii din ce în ce mai capabil să-ți creezi propria fericire și să-ți conduci destinul.

De ce acum?

Întrebarea se poate pune și altfel: de ce kahunașii răspândesc secretele Huna acum? În ultimii ani răspunsurile "consacrate" la acest tip de întrebări au fost de genul: acum este perioada când se ridică un „văl" de pe mintea omenească și că omul este acum capabil să stăpânească adevărurile datorită unor dezlegări spirituale, ori se spune că suntem sub influența New Age, iar omul a evoluat în sfârșit către o stare de receptivitate față de aspectele spirituale.

Lucrurile sunt însă cu mult mai simple decât atât. Pericolul persecuției din cauza vederilor alternative este minor astăzi, mai ales în Statele Unite. În lumea de azi, știința și tehnologia nu au adus fericirea pe care au promis-o. Religia tradițională se destramă sub propria ei greutate și oamenii caută o relație mai directă și mai plină de înțelesuri cu Dumnezeu. Doctrinele „Noii Gândiri" sunt aici de un oarecare număr de ani și oamenii au pătruns pe terenuri noi, dar adeseori mlăștinoase și înfundate. Mișcarea umană potențială a deschis multor oameni calea către zone de percepție de care nu au știut vreodată că există. Și lista ar putea continua. Faptele sunt multe și totuși simple. Are loc o schimbare culturală constantă și universală, ca o deschidere către o înțelegere mai deplină a potențialului nostru ascuns.

Și aici vine Huna – la fel de veche precum cele mai vechi adevăruri cunoscute de om, la fel de nouă ca și cele mai moderne teorii de fizică cuantică. Puteți adăuga Huna la cea mai bună cunoaștere pe care o aveți deja, sau puteți adăuga ceea ce știți la Huna. Oricum ați proceda, este vremea ca oamenii să afle ce pot fi și ce pot face cu adevărat prin propria lor ființă.

stoarcecreierul.ro

Capitolul 1

Despre structura ființei umane

Fiecare dintre noi este unic. Fiecare dintre noi experimentează viața altfel şi nu există doi oameni pe lumea asta, nici chiar gemeni, care să manifeste exact aceeaşi combinație de talente şi abilități. Totuşi, cu toate aceste diferențe, cu toții împărtăşim aceeaşi nevoie fundamentală de a ne stăpâni pe noi înşine şi această lume în mijlocul căreia trăim. Această nevoie are multe nume şi îmbracă multe forme, şi totuşi este prezentă în orice ființă umană. În lume domină astăzi filozofia atingerii perfecțiunii vieții prin controlul puternic al emoțiilor, al oamenilor, al situațiilor şi al lumii înconjurătoare. În mod evident, această metodă nu funcționează foarte bine. Sistemul Huna vine să prezinte o filozofie alternativă practică, care spune că noi suntem cei care ne creăm propria noastră realitate, că avem puterea de a o schimba şi că drumul spre stele este cunoscut prin stăpânirea, într-un fel plin de iubire, a Sinelui nostru suprem ascuns în centrul centrului ființei noastre.

Potrivit filozofiei Huna, în fiecare dintre noi se manifestă această conştiință a Sinelui pe trei niveluri: sinele subconştient, sinele conştient şi sinele supraconştient. Toate trei sunt aceleaşi aspecte ale unui întreg, deşi au funcții şi manifestări separate şi trebuie să interacționeze într-o deplină armonie, ca o echipă, pentru ca o ființă să se bucure de o viață sănătoasă, fericită şi împlinită din toate punctele de vedere. Când, dintr-un motiv sau altul, există o dezordine sau un conflict între ele, rezultatul poate fi boala fizică sau mentală şi condiții sociale sau de mediu dizarmonioase, perturbatoare sau chiar distrugătoare.

stoarcecreierul.ro

Majoritatea psihologilor moderni acceptă ideea unei minți conștiente și a uneia subconștiente, dar cu toate acestea puțini au ajuns capabili să recunoască și manifestarea celui de al treilea nivel: mintea supraconștientă. Din punctul de vedere al concepției Huna, supraconștientul este nivelul care îți permite revelarea naturii tale perfecte, analogic vorbind a Dumnezeului interior, a stării de Buddha, etc. Este nivelul de manifestare a **ființei reale**.

Un alt mod de abordare este să privești supraconștientul ca fiind acea parte din tine, perfectă, bună, armonioasă, iubitoare care se manifestă ca un fel de înger păzitor. Vechii kahunași credeau într-o Ființă Supremă – *Kumulipo* - care ar putea fi omologat cu Dumnezeu din religia occidentală. Ei însă nu au elaborat teorii speculative și sterile asupra naturii lui Dumnezeu cum au făcut occidentalii, ci, având o atitudine eminamente practică asupra vieții, au simțit că trebuie să se modeleze pe ei pentru a fi ca Acesta.

Pe lângă corpul fizic și cele trei forme ale conștienței, orice om mai are încă două componente: un "corp" *aka* și un "corp" *mana*. *Aka* este un termen hawaiian echivalent întrucâtva cu astralul sau eterul din engleză. Este vorba despre "materia" subtilă invizibilă care stă la baza universului fizic; un alt termen este "substanță subtilă universală". Un corp *aka* este un câmp cvasi-fizic care înconjoară și întrepătrunde corpul fizic și voi avea mai multe de spus despre el în cele ce urmează. Un echivalent potrivit ar fi "corp eteric" sau "dublu eteric". Corpul *mana* este așa-numitul corp energetic, forța sau energia magică care susține procesele vieții.

O analogie

Dați-mi voie să încerc să aduc această explicație mai curând abstractă la un nivel concret folosind metoda analogiei, cu mențiunea că analogiile nu sunt niciodată perfecte.

Probabil ați urmărit secvența televizată cu astronauții americani pășind pe Lună. Încercați să vă readuceți în memorie una din imaginile acelor oameni în costume spațiale. Făcând acum corelația cu sistemul Huna de structurare a ființei umane, costumul spațial poate fi asemănat cu corpul fizic. Din afară, el pare să aibă o viață proprie, dar orice activitate și scop

stoarcecreierul.ro

încetează când omul din interiorul lui îl dezbracă şi îl pune în cuier. Ca să zicem aşa, este mort, fără viață, când nu mai are pe omul dinăuntrul lui. În acest context, corpul fizic al astronautului poate fi asemănat minții subconştiente. Ea mişcă brațele şi picioarele costumului într-un mod mai mult sau mai puțin automat. Mintea astronautului joacă acelaşi rol aici ca şi mintea conştientă din sistemul Huna, de exemplu oferă direcție şi scop întregii ființe fizice.

Aka este ceva precum aerul dinăuntru şi din afara costumului (vă aduceți aminte de acea strălucire din jurul astronauților care părea un fel de aură), iar generatorul de pe spatele costumului creează şi distribuie energia (*mana*) care activează costumul şi "dă viață" şi celorlaltor două aspecte: al minții subconştiente şi al minții conştiente.

Generatorul mai furnizează energie şi pentru a menține legătura cu "Houston-ul" (supraconştiința). "Houston-ul", în calitate de supraconştiința, cunoaşte tot, asigură orientarea, dă curaj, sfaturi şi informații, dar nu ajută până când nu i se cere ajutorul sau până când nu există un pericol pe care misiunea nu poate depăşi.

Cele şapte planuri care compun ființa umană

Deşi kahuna are mai multe feluri de a descrie omul, voi folosi unul care apelează la o listă de şapte planuri din care şase au fost deja menționate:

1. Subconștientul

Acesta este adesea numit „Sinele Inferior" de către cei care au studiat opera lui Max Freedom Long, dar asta nu înseamnă că atributul "inferior" trebuie luat ad-literam. El desemnează un prim nivel din ierarhia celor 7 planuri care structurează ființa umană. În Huna, termenul propriu-zis este ku, sau uneori *unihipili*.

2. Mintea conștientă.

„Sinele Mijlociu" este un alt termen folosit de către Long, dar care, ca şi „Sinele Inferior" poate induce în eroare. În Huna i se spune *lono* sau *uhane*.

stoarcecreierul.ro

3. Supraconștiința.

„Sinele Superior" a fost termenul adoptat de Long şi este potrivit din mai multe puncte de vedere.

Dar să denumeşti aceste niveluri ale minții ca pe sinele inferior, mijlociu şi înalt, toate fiind părți ale sinelui, înseamnă să dai naştere la multe confuzii, pentru că aceşti termeni au conotații diferite în alte sisteme spirituale. Chiar şi asocierea obişnuită a subconştientului cu trupul, a conştientului cu un soi de esență spirituală care pluteşte undeva deasupra capului, nu se justifică deloc nici din punct de vedere psihologic şi nici în filozofia Huna. Supraconştiința este numită aumakua în Huna, dar şi *kumupa'a* sau *'ao'ao*.

4. Sufletul.

Este acea structură care conferă conştiența ființei umane ca identitate de sine. El există şi atât. El este esența ființei ca identitate personală. Termenul Huna pentru suflet este *iho*.

5. Învelişul sau corpul *aka*

6. Învelişul sau corpul *mana*

7. Corpul fizic sau *kino*.

Subconştientul

Rădăcina cuvântului *ku* ne dă o imagine interesantă a subconştientului sau a Sinelui Inferior din punctul de vedere al gândirii kahuna. Rădăcina relevă printre altele un sine care poate alcătui sau stabili unele lucruri (cum ar fi obiceiurile), care se poate preschimba în altceva sau poate trece de la o stare la alta, căruia îi place să simtă că deține controlul asupra situațiilor, care poate acționa simultan fără să țină seama de ceilalți, care poate avea complexe pozitive sau negative, care caută liniştea, libertatea şi relaxarea. Simbolurile inițiale ale cuvântului *unihipili* sunt foarte asemănătoare şi includ ideile de acționa ca un servitor, de a acționa în secret ori într-un mod ascuns şi de a deveni foarte ataşat de oameni, locuri, ca şi de anumite modalități de a face un lucru.

stoarcecreierul.ro

În acest domeniu avem în limba hawaiiană o imagine excelentă a subconştientului care se pliază foarte bine pe înțelegerea psihologiei occidentale moderne. Acest subiect este abordat mai pe larg în capitolele 2 şi 3.

Subconştientul gândeşte ca un calculator, trăgând concluzii de la o experiență sau premisă dată. Contrar unor credințe răspândite, subconştientul nu este niciodată ilogic, irațional sau nerezonabil. Tot ceea ce face este în armonie cu o logică strictă, dar adesea noi nu suntem foarte conştienți de premisele pe care le foloseşte pentru a trage concluzii şi a prelua controlul asupra acțiunii.

De asemenea, subconştientul gândeşte atât deductiv (ceea ce înseamnă că poate lua în considerare un principiu sau o credință generală ca să o aplice în situații concrete), cât şi inductiv (adică poate prelua o experiență pentru a formula un principiu sau o credință generală). Un exemplu din prima categorie ar putea fi convingerea preluată în copilărie de la unul din părinți că sexul este ceva rău. Până când această convingere nu se schimbă, subconştientul va acționa potrivit ei în orice situație sexuală concretă pentru tot restul vieții. Un exemplu îl constituie o femeie care a avut o experiență neplăcută cu primul bărbat din viața ei, iar subconştientul acționează din acel moment ca şi cum toți bărbații ar fi nişte ticăloşi.

Memoria este o funcție a subconştientului, de fapt este singura sa funcție, din moment ce toate celelalte funcții ale sale derivă din memorie. Când hotărâm în mod conştient să ne amintim ceva, de fapt noi apelăm la cooperarea subconştientului nostru. Dacă dintr-un motiv anume acesta nu cooperează, atunci ne confruntăm cu acea experiență obişnuită în care nu suntem în stare să ne amintim ceva despre care suntem siguri că ştim.

Subconştientul comunică în mod constant cu mintea conştientă, dar oamenii nu pot recunoaşte mesajele şi cu atât mai puțin le pot decodifica, aşa că majoritatea oamenilor nu se pot bucura de pe urma acestei resurse valoroase. El ne „vorbeşte" prin vise, simboluri, imaginație, sentimente, senzații fizice şi psihice şi rostiri spontane.

stoarcecreierul.ro

Sinele conştient

Cuvântul hawaiian pentru mentalul conştient sau Sinele Mijlociu, *lono*, conține semnificația de conştiență, comunicare, dorință, gândire şi realizare. *Uhane* conține în plus ideea de a da viață şi spirit, sau direcție şi scop. Una dintre cele mai importante funcții ale minții conştiente este aceea de a direcționa subconştientul. Este uimitor cât de mulți oameni cred că ei ascultă de ordinele subconştientului lor. Apare un sentiment sau se produce o senzație şi ei cred că trebuie să acționeze în consecință. De fapt, tot ceea ce se petrece este că subconştientul trimite un mesaj şi aşteaptă instrucțiuni. Dacă nu vine nici una, subconştientul va acționa altfel decât de obicei sau potrivit comenzii altcuiva. Mintea conştientă trebuia să fie stăpânul subconştientului dându-i ordine precise pentru a-l direcționa, dar arareori se produce aşa. O parte importantă a practicilor Huna este aceea de a reface această ordine naturală.

Sinele conştient comunică prin vorbire, scriere, desen, acțiuni fizice, dramatizare şi gândire. Are aceeaşi capacitate de a raționa ca şi subconştientul, dar spre deosebire de acesta poate „sări" peste rațiune prin intuiție creativă. Probabil cel mai mare talent al sinelui conştient este acela de a fi capabil să imagineze ceea ce nu există. Subconştientul poate să „imagineze" doar ceea ce a mai fost sau a mai avut loc şi creează combinații noi din experiențele vechi, dar sinele conştient poate să creeze idei şi experiențe complet noi.

Supraconştientul

Supraconştientul sau Sinele Superior (*aumakua*) semnifică atât „spiritul-tată", cât şi „păzitorul". *Aumakua* mai poate fi numit şi „Sinele Sursă", din moment ce este sursa vieții individului, scopul şi expresia sa. Din acest punct de vedere el este Dumnezeu interior, iar kahunaşii îl tratează ca pe ființa superioară din interiorul lor. El ghidează individul, îi dă informații şi inspirație, dar nu dă comenzi. Aşa cum nici Dumnezeu nu dă comenzi, ar fi complet inutil să aştepți ca Sinele Superior să-ți spună ce ai de făcut, pentru că asta nu se va întâmpla. Odată ce persoana hotărăşte conştient ce are de făcut pentru ea însăşi, supraconştientul pune la dispoziție o

stoarcecreierul.ro

multitudine de idei, cunoştinţe şi energie pentru a duce la îndeplinire planul. Huna oferă multe căi de a fortifica această legătură plină de inspirație cu supraconştientul.

Supraconştientul comunică prin canalele folosite şi de celelalte două aspecte ale sinelui, ca şi prin inspirație directă. Când are loc inspirația directă, cunoaşterea care apare este manifestată spontan şi este însoțită de o profundă senzație de bine şi de o bucurie calmă.

Sufletul

Cel mai folositor lucru care se poate spune despre suflet este că se poate extinde, contracta, îşi schimbă locul în spațiu sau în timp şi poate fi chiar pluridimensional. *Iho* şi rădăcina sa semantică înseamnă miez, inimă, centru, sine, ceva mai mult, întoarcere, intrare, căsătorie, bucurie şi fericire, creştere viguroasă. În engleză folosim adesea cuvântul latinesc *ego* pentru a ne referi la sine (în latină înseamnă „eu"), dar conceptul a fost mult distorsionat din cauza unui amestec de alte înțelesuri din diferite surse. Freud folosea termenul în psihanaliză pentru a desemna acea parte a minții care rezolvă conflictele dintre banca de impulsuri pe care el le numeşte id, mediul înconjurător, şi un tip de conştiență pe care el o numeşte supraego. În plus, multe religii şi filozofii care susțin că răul şi păcatul există inevitabil în natura umană, au folosit acelaşi termen pentru a desemna ego-ul ca opus celorlalți. Adesea ele pledează pentru diminuarea sau chiar distrugerea ego-ului, şi drept consecință, mulți oameni care nu înțeleg la ce se referă acest sfat, sfârşesc prin a se urî pe ei înşişi şi toate dorințele şi nevoile lor naturale.

Când lumea mă întreabă care sunt învățăturile Huna cu privire la ego, mai întâi trebuie să-mi dau seama ce anume înțeleg ei prin această noțiune. Dacă se referă la punctul de vedere freudian, le spun doar că noi nu folosim acest concept. Freud a pus bazele unui sistem util din multe puncte de vedere, dar care nu are nimic de-a face cu filozofia Huna. Dacă se referă la sine, le spun că departe de a-l diminua, noi căutăm să-l extindem cât mai mult posibil, deoarece cu cât experimentăm Universul ca sine al nostru, cu atât mai multă armonie şi iubire

stoarcecreierul.ro

creăm în el. Conflictul vine adesea de la diferențiere, fragmentare şi separare. Ceea ce trebuie diminuat şi chiar eliminat este atitudinea de separare şi diferențiere limitatoare, amplificarea conştienței unității totului în diversitate. Niciodată sinele nu poate fi micşorat.

Învelişul sau corpul *aka*

Încercând să fac legătura dintre Huna şi ştiința şi psihologia occidentală, am avut cel mai mult de lucru cu învelişul *aka* pentru că ştiința şi psihologia ortodoxă nu-l acceptă deocamdată ca pe o realitate. Pentru a face o corelare trebuie să ne întoarcem la ştiința „ocultă" (sau parapsihologia) şi la teoria ectoplasmei, numită şi bioplasmă de către ruşi sau plasmă psi de către unii parapsihologi americani. Corpurile astral şi/sau eteric reprezintă alți termeni metafizici care denumesc acelaşi lucru.

Învelişul *aka* este apropiat de corpul fizic, dar mai subtil decât aerul, în aşa fel încât penetrează complet corpul fizic şi îl înconjoară ca o atmosferă sau aură. Pentru cei care îl pot vedea bine, acest corp este mai mult sau mai puțin strălucitor şi scânteietor, schimbându-şi forma şi culoarea în funcție de gânduri şi starea emoțională. Învelişul *aka* înglobează matricea pentru fiecare celulă şi organ al trupului, aşa încât creşterea, reparațiile şi menținerea să se poată produce fără probleme. Învelişul *aka* este foarte sensibil la gânduri, aşa că gândurile negative care persistă indiferent cât de mult timp pot să afecteze matricea şi până la urmă chiar corpul fizic.

O teorie Huna spune că orice lucru cu care venim în contact prin intermediul simțurilor este legat pentru totdeauna de noi, de către corpul *aka*, cu un „fir" între obiect şi învelişul nostru *aka*. O altă teorie Huna care ar putea fi considerată mai „modernă" este aceea care sugerează că există un câmp *aka* universal în care indivizii, locurile şi obiectele sunt diferențiate doar prin frecvența vibratorie unică. Prin „reglarea" minții la frecvența corectă, poți lua contact cu orice din univers, iar subconştientul înregistrează în memorie frecvența oricărui lucru cu care venim în contact

stoarcecreierul.ro

prin simțuri. Nici una din aceste două teorii nu este mai adevărată una față de cealaltă, în termenii Huna, pentru că adevărul este cel care lucrează pentru individ.

Mana

Mana are, în doctrina Huna, trei semnificații de bază, care provoacă uneori confuzie printre discipoli. Cea mai importantă semnificație este „puterea", fie ea divină sau nu. Celelalte două înțelesuri de bază derivă din ceea ce înseamnă „autoritate/încredere" şi „energie".

„Puterea" înseamnă „a fi în stare să", şi asta se aplică în mod egal la abilități, atitudini şi energia pentru muncă. În cărțile de istorie se menționează că regele Kamehameha, care a unit insulele Hawaii, a avut multă *mana*. În prezent, unii au înțeles aceasta în sensul că prin el curgea o abundență de energie divină, dar mult mai probabil cei care au spus-o s-au referit la autoritatea sa absolută ca şi conducător, sau chiar la încrederea de nezdruncinat care i-a permis să-şi atingă țelurile.

Mana nu înseamnă numai abilitate, numai încredere sau numai energie, ci se referă de fapt la toate trei împreună. Kahunaşii aveau diferite cuvinte pentru încredere (*paulele, hilina'i*), autoritate (*kuleana, hano*), îndemânări (*loea, akamai*) şi energie (*mahi, uila*) când voiau să facă distincție între ele.

Foloseau *mana* când voiau să se refere la o combinație. Un kahuna foloseşte *mana* în procesul de vindecare ceea ce înseamnă că el foloseşte energie direcționată mental, încredere, forță şi îndemânare. Aceasta este „puterea" lui. În acelaşi mod, oricine care are *mana* la un nivel sau altul, nivel care poate fi micşorat sau ridicat în funcție de circumstanțe, va putea acționa corespunzător.

Cu toate acestea, în lecțiile introductive, *mana* este de regulă asimilată termenilor de *ch'i, prana, orgon, od* şi alții care se referă la energia de viață, bioenergie şi chiar energie emoțională, deşi termenul Huna corect pentru aceasta ar fi *ki*, pronunțat la fel ca şi cuvântul japonez. Învățând să-ți sporeşti şi să-ți direcționezi *mana* ca energie, îți dezvolți totodată îndemânarea, încrederea, forța, puterea în general.

stoarcecreierul.ro

Corpul fizic

Kino, corpul fizic, are rădăcini semantice care înseamnă „o formă-gând înalt energizată". În doctrina Huna, corpul tău este gândul materializat al Sinelui Înalt, modificat prin atitudinile şi obiceiurile dobândite ale minții tale conştiente şi ale subconştientului. Din acest motiv, condiția fizică – aspectul exterior şi starea de sănătate – se poate schimba foarte mult prin schimbarea atitudinilor şi obiceiurilor, cu alte cuvinte, a imaginii de sine şi a comportamentului. Corpul răspunde instantaneu, la nivel celular, la fiecare gând şi sentiment. Cel mai adesea, acest răspuns ia forma unei tensiuni musculare sau organice. Învățând să-ți stăpâneşti şi să direcționezi gândurile şi sentimentele, ajungi să exerciți o influență colosală asupra corpului tău. Dacă încerci să-ți reprimi gândurile şi sentimentele, organismul se va revolta imediat sau mai târziu prin durere şi/sau disfuncții.

Corpul fizic este *kino*, dar tot aşa este şi lumea fizică. Asta înseamnă că lumea ta proprie, mediul tău propriu, particular, aşa cum îl experimentezi tu, nu este numai perceput în acest fel de tine... este alcătuit de tine, mai ales de gândurile, sentimentele, convingerile, aşteptările, temerile, judecățile tale referitoare la el. Unul dintre cele mai semnificative „secrete despre tine însuți" pe care le înveți din filozofia Huna este îndemânarea de a forma – şi reforma – propria ta percepție şi experiență cu privire la lumea interioară şi totodată cu privire la universul exterior.

stoarcecreierul.ro

Capitolul 2

Huna şi psihologia modernă

Psihologia Huna diferă în multe feluri de tipurile obişnuite de psihologie occidentală cu care sunt obişnuiţi majoritatea americanilor. Dar de departe, mult mai importante decât aceste diferenţe sunt asemănările, pentru că acestea arată o înţelegere fundamentală a experienţei directe. Comparând Huna cu unele teorii psihologice moderne, putem lumina mai multe aspecte ce ţin de manifestarea fiinţei umane din perspectiva existenţei Sinelui ei ascuns.

Huna şi Freud

Cel mai celebru teoretician occidental în psihologie este fără îndoială Sigmund Freud. Ca şi kahunaşii, el a împărţit mintea omenească în trei părţi pe care le-a numit *id, ego* şi *supraego.* Cu toate că semnificaţia termenilor nu este echivalentă, clasificarea tip kahuna în trei părţi corespunde oarecum celei freudiene.

Id a fost numele dat de Freud pentru ceea ce el considera o parte animalică a minţii, primitivă, dominată de patimi şi condusă de instincte, care mai reprezenta şi un rezervor de conflicte nerezolvate şi bine ascunse. Această parte trebuia controlată, în caz contrar ea putând deveni extrem de distructivă. Conceptul kahuna despre *ku* are şi conotaţia unei părţi ascunse a minţii, care de asemenea poate fi un rezervor de conflicte nerezolvate. Este animalică doar în sensul că are legătură directă cu funcţionarea organismului şi serveşte drept

stoarcecreierul.ro

canal pentru instincte şi emoţii. Însă din punctul de vedere al căii Huna, *ku* nu trebuie să fie controlat, ci doar educat şi antrenat. *Ku* este nu numai rezervorul conflictelor nerezolvate, dar şi a tot ceea ce învăţăm pe parcursul vieţii şi a obiceiurilor, iar modul său instinctiv de a conduce mintea are legătură cu supravieţuirea, creşterea şi fericirea. Toate efectele negative produse de *ku* sunt privite ca rezultat al unui comportament şi al unor convingeri dobândite, în timp ce efectele negative produse de *id* sunt privite ca venind din însăşi natura sa.

La modul fundamental, atât Freud cât şi doctrina Kahuna, sunt de acord că există o parte ascunsă a minţii care ne afectează mult comportamentul şi experienţa, dar în vreme ce Freud o consideră în mod fundamental negativă, kahunaşii cred că ea este în mod fundamental pozitivă. Pentru uşurinţa în prezentare vom conveni să numim acea parte a minţii „subconştient", deşi nici Freud, nici sistemul Kahuna nu ar fi pe deplin mulţumiţi cu acest termen.

Psihologia lui Freud şi a sistemului Kahuna sunt de aceeaşi părere în privinţa faptului că diferitele noastre complexe trebuie plasate în subconştient. Din ambele puncte de vedere, complexul de inferioritate reprezintă o masă faptică de tipare nestructurate de gândire care pot cauza un comportament nevrotic şi/sau o boală psihică. Aceste complexe pot fi cauzate de evenimente traumatizante sau de asociaţii de idei făcute în primii ani de viaţă. Câteodată nu suntem în starea mentală sau emoţională optimă pentru a face să ne apară drept logică şi acceptabilă o traumă la momentul apariţiei ei, sau la momentul formării unei asociaţii de idei. Atunci, tiparele de gândire care iau naştere în acel moment pot fi cauza unei vinovăţii ulterioare intense, când ne confruntăm cu o situaţie care vine în contradicţie cu tiparele de gândire ale subconştientului. În psihologia freudiană şi în cea de tip Kahuna se înţelege de la sine că un complex poate rămâne ascuns minţii conştiente, până când este adus la suprafaţă prin tehnici analitice speciale. În orice caz, pentru Freud aceste tehnici sunt esenţiale, pe când pentru Kahuna ele sunt prea puţin folositoare.

Tehnicile analitice folosite de freudieni şi de kahunaşi sunt uimitor de asemănătoare. Visele, amintirile şi experienţele din

stoarcecreierul.ro

copilărie sunt toate utilizate ca mijloace pentru a descoperi conținutul complexului. Pentru freudieni, odată ce complexul este descoperit, se presupune că e dezamorsat prin simplul fapt că a fost adus în sfera conştientului. Unul din principalele neajunsuri ale acestui gen de psihanaliză este că dezamorsarea nu se produce întotdeauna. Adesea este necesară o mult mai activă fază de distrugere şi refacere a complexului, iar kahuna excelează în acest domeniu. Ca şi Freud, kahunaşii recunosc că sentimentele de vinovăție reprezintă principiul de activare din spatele majorității complexelor de inferioritate. Spre deosebire de Freud însă, ei îşi dau seama că nu toate sentimentele de vinovăție au o bază sexuală. Mai mult, ei înțeleg rolul extrem de important al penitenței şi al iertării în contracararea şi distrugerea unui complex. Subconştientul este foarte uşor de impresionat de orice tip de stimul fizic. Prin post, prin ritualuri şi tehnici de purificare şi prin crearea deprinderii de a dărui o parte din ceea ce ai celor aflați în nevoie, se ajunge la ieşirea din unele stări de complex şi vinovăție.

Problema vinovăției este tratată foarte practic de către kahunaşi. În societatea occidentală, influența creştinismului, aşa cum este el interpretat de majoritatea liderilor lui religioşi, a promovat ideea că poți păcătui împotriva lui Dumnezeu, la fel de bine ca şi împotriva omului. Pentru kahunaşi, păcatul împotriva lui Dumnezeu este la fel de imposibil ca şi păcatul unui atom împotriva omului. Nu poți face asta chiar dacă ai vrea. Singurul fel de păcat pe care ei îl recunosc este răul, fie el fizic, mental, sau emoțional, făcut intenționat altui om. Astfel singurul care poate ierta păcatul este omul împotriva căruia s-a păcătuit. În toate cazurile, kahunaşii vor căuta să obțină mai întâi iertarea de la cel ofensat. Dacă din anumite motive aceasta nu se poate, atunci recurg la alte metode de a elimina vinovăția într-un fel convingător pentru subconştient. Acest gen de auto-iertare este folosit şi în cazurile de auto-învinovățire unde nu a fost vorba de vreun rău făcut cuiva, ceea ce reprezintă o problemă răspândită în occident.

Freud considera că ego-ul este conştientul, partea rațională a minții. Acesta a fost descris ca luptând constant împotriva dorințelor sălbatice şi haotice ale id-ului (subconştientul) şi

stoarcecreierul.ro

încearcă să le reconcilieze cu pretențiile supraego-ului. Cooperarea înnăscută dintre conştient şi subconştient nu a fost recunoscută de Freud, în parte pentru că el făcea o distincție aproape totală între minte şi trup. Datorită faptului că în doctrina kahuna subconştientul controlează majoritatea funcțiilor organismului şi câteva dintre funcțiile mentale, ei cred că subconştientul trebuie să fie tratat oarecum ca un copil de către sinele conştient, şi antrenat să coopereze pentru dezvoltarea întregii persoane. De fapt, acesta este şi unul dintre scopurile existenței minții conştiente: trebuie să acționeze ca un profesor sau ca un ghid pentru subconştient. Fireşte, primul pas este acela de a-ți da seama de existența subconştientului şi că acest aspect al minții are anumite funcții specifice.

Supraego-ul lui Freud nu are nici o legătură cu Sinele Superior (*aumakua*) din Huna. În termeni simpli, supraego-ul ține loc de conştiință, acea parte a minții care ne spune dacă acționăm bine sau rău. În sistemul Huna această funcție este împărțită între conştient şi subconştient. Mintea conştientă (*lono*) poate deosebi binele de rău printr-un proces de gândire, dar subconştientul (*ku*) trebuie să se bazeze pe obiceiuri dobândite, chiar dacă *lono* a jucat sau nu vreun rol activ în învățarea lor. Astfel, dacă unui copil i se inoculează, în mod repetat, ideea că dansul este un păcat, subconştientul său va păstra această idee ca o amintire a adevărului, pentru că partea conştientă, *lono*, nu era în stare să gândească înțelept la vârsta aceea. În viața adultă dansul va fi întotdeauna privit ca un lucru rău şi păcătos, numai dacă şi până când conştientul se poate uita în amintirea indusă în copilărie şi o poate rejudeca în lumina cunoştințelor acumulate mai recent. Din acest punct de vedere *ku* acționează ca un fel de conştiință inconştientă.

Conceptul de libido, atât de controversat între freudieni şi non-freudieni deopotrivă, are o aplicare directă în Huna. Pentru Freud libido-ul era o energie psihică fără conotația ocultă pe care o are termenul în prezent. Se presupune că vine din dorințele sexuale şi că este forța motrice din spatele instinctelor pozitive, de iubire, ale umanității. Dacă este prost direcționată sau blocată în funcționarea ei normală, această forță degenerează în desfrâu sau devine o forță statică, ce leagă între

stoarcecreierul.ro

ele toate elementele complexelor de inferioritate. Nu se cunoaşte precis dacă Freud s-a referit vreodată la libido mai mult decât la o ipoteză de lucru, dar conceptul echivalent în Huna, adică *mana*, este acceptat de kahunaşi ca fiind foarte real. Ca şi libidoul, poate fi direcționat în mod pozitiv sau negativ În orice caz se crede că este blocat de către complexe, mai curând decât legat de ele. În cazul în care complexele nu sunt foarte puternice, mana poate încă să circule în mod restricționat.

Huna şi Jung

Car Jung[6] a dezvoltat conceptele *persona* şi *anima/animus*, care corespund destul de bine termenilor de *lono* şi respectiv, *ku*. *Persona*, ca mască socială a individului, este uşor de recunoscut în partea conştientă, *lono*. Conceptul lui Jung despre ego, privit de el ca fiind parțial conştient, parțial inconştient, are acelaşi echivalent atât pentru *lono*, cât şi pentru *ku*. Ca parte care reflectă şi exprimă experiența personală, ego-ul preia manifestările lui *ku* (mintea subconştientă); ca parte a expresiei exterioare a individului, preia calitățile lui *lono* (mintea conştientă). Tulburările emoționale erau considerate de Jung ca exprimând o formă de dizarmonie între *persona*, *ego* şi *anima/animus*. (Inconştientul colectiv era şi el implicat, dar n-o să ținem seama de el pe moment.) Kahunaşii consideră tulburările emoționale ca reflectând o dizarmonie între *lono* şi *ku*, în care exprimarea emoțională însăşi este generată de *ku*. Jung acorda o mare importanță tipurilor de personalități. Când un individ devenea prea radical în exprimarea tipologiei sale, era de aşteptat să apară probleme emoționale. Din punctul de vedere al sistemului Huna, aceasta ar fi echivalat cu un complex particular care câştigă excesiv de mult teren în fața individului ca totalitate.

6. Car Gustav Jung (1875 - 1961) a fost psiholog şi psihiatru elvețian, fondatorul psihologiei analitice Între 1907 şi 1912, colaborează intens cu Sigmund Freud, acesta având o influență decisivă asupra lui. Jung încearcă o lărgire a orizontului de interpretare freudian şi o implicită critică a acestuia. Această ruptură îl va duce la elaborarea unui sistem propriu de interpretare psihanalitică, axat pe reintroducerea culturii, ca dimensiune fundamentală a omului. (n.trad.)

stoarcecreierul.ro

Odată cu elaborarea conceptului de inconștient colectiv de către Jung, ne apropiem tot mai mult de ceea ce reprezintă Sinele Înalt din tradiția Huna sau de supraconștiință, deși acolo intervine puternic acțiunea lui *ku*. Jung a fost impresionat de descoperirea făcută în cercetările sale, că oamenii tulburați emoțional din societățile așa-zis civilizate produc frecvent reprezentări simbolice ale inconștientului lor și ale stărilor lor de semiconștiență, care seamănă cu reprezentările simbolice ale popoarelor așa-zis primitive. Aceasta l-a condus la ideea unei moșteniri sau a unei memorii ancestrale, și mai departe a ajuns la conștientul, sau mai curând inconștientul, colectiv uman. De fapt, acest inconștient colectiv nu seamănă cu *aumakua* al individului (Sinele Superior) atât de mult încât kahunașii să numească *po'e aumakua*, sau Marea Adunare a Spiritelor Superioare. Fiecare Spirit Superior se presupune că este în contact cu celelalte Spirite Superioare și din anumite motive – de exemplu, când așa se cere – ele pot să lucreze la unison. Această idee merge cumva dincolo de conceptul lui Jung, însă asemănarea este îndeajuns de mare ca să fie luată în seamă. Marea Adunare ar putea fi în mod natural sursa unei simbolistici generale, la fel ca și o sursă de inspirație și o călăuză pentru individ. Ca sursă a memoriei experiențelor ancestrale, kahunașii ar putea accepta parțial concepția lui Jung, dar mai există și factorul memoriei subconștiente *ku*, care trebuie luat în considerare. *Ku* conține nu numai amintirile acestei vieți, ci și a tuturor vieților anterioare, deoarece kahunașii cred în reîncarnare, așa că o oarecare parte a memoriei ancestrale poate, de asemenea, să fie și memorie personală.

Punctul de vedere al lui Jung asupra libido-ului era mai aproape de ideea de *mana* din Huna, decât al lui Freud. Deosebirea dintre Jung și Freud constă în aceea că primul vedea libido-ul sau forța de viață ca fiind mai mult neutră în caracter decât ca manifestare sexuală specifică. De asemenea, kahunașii cred că această energie este neutră, dar poate fi orientată spre binele sau spre răul ființei. În orice caz, Jung nu a atins niciodată stadiul de a o considera o forță reală, tangibilă, care poate fi controlată în mod conștient.

stoarcecreierul.ro

Huna şi Reich[7]

În lucrările lui Wilhelm Reich, întâlnim un concept care desemnează o forță asemănătoare cu conceptul *mana* din Huna, atât de asemănătoare încât faptul pare aproape straniu. Din nefericire, puțini oameni au auzit de cercetările acestui strălucit om de ştiință şi filozof. Reich a fost mai întâi discipol al lui Freud, dar la fel ca Jung şi alți cercetători, a fost nevoit să se distanțeze de acesta din motive principiale. Printre altele, Reich a dezvoltat o teorie şi o structură a analizei caracterului care este folosită de mulți din psihanaliştii de azi. Aceasta era strâns legată de conceptul de libido al lui Freud, pe care Reich îl duce însă mai departe.

Departe de a folosi noțiunea de libido doar ca pe o convenție, Reich a început să creadă tot mai mult că era de fapt o formă de energie care nu numai că menținea organismul în viață, ci avea şi o implicare directă în formarea complexelor. Studiind trăsăturile de caracter, Reich a descoperit o serie de grupări de muşchi care rămâneau tensionate în mod cronic, la pacientul nevrotic. Dacă aceşti muşchi erau relaxați prin diferite tehnici, persoana avea să experimenteze o relaxare emoțională cathartică strâns legată de existența complexelor. Mai mult, asemenea persoane mai acuzau şi o senzație de „curenți" sau de „curgere" care circula prin organismul lor. În filozofia Huna, este de aşteptat ca o persoană sănătoasă să poată simți curgerea fluxului *mana* prin corp. Această energie nu e necesară numai pentru sănătatea fizică şi mentală; este în mod vital necesară pentru a contacta structurile superioare ale ființei. Dacă simți curgerea liberă a lui *mana*, înseamnă că partea *ku* este destul de eliberată de complexele restrictive. Reich a descoperit baza fizică a acestui fenomen şi teoretic a ajuns la aceleaşi concluzii, în mod independent.

Una dintre caracteristicile lui *mana* este că poate fi voluntar emisă de corp şi direcționată spre un obiect pentru a- încărca,

7. Wilhelm Reich (1897-1957) este una din figurile cele mai cunoscute ale dizidenței freudiene. După un debut de carieră strălucitor Reich se îndepărtează radical de psihanaliză şi se apropie de esoterism. Ulterior, se stabileşte în Maine, în Statele Unite, unde fondează, în 1942, Institutul orgon, conform teoriilor sale axate pe puterea orgasmului, convins fiind că descoperise o formă de energie, pe care o numeşte orgon, şi care ar fi energia primordială a vieții.

stoarcecreierul.ro

dacă putem spune aşa. Se spune că pe vremuri kahunaşii încărcau sulițele cu *mana* lor. În timpul bătăliei aruncau sulițele pe deasupra capetelor propriilor lor războinici, şi ori de câte ori o suliță lovea un duşman, nu conta cât de uşor, descărcarea de *mana* îl dobora la pământ, inconştient. Există rapoarte ale medicinii indienilor şi ale practicanților de arte marțiale care atestă faptul că pot doborî un om la pământ numai prin atingere cu un singur deget, iar aceia care cunosc lucrările lui Mesmer îşi pot aminti că şi el a făcut o serie de experimente de influență magnetică prin atingere, confirmând aceleaşi concluzii.

Reich a făcut un experiment care a demonstrat acest efect, într-un mod mult mai puțin violent. A luat o mănuşă de cauciuc şi a adus-o lângă un electroscop, aparat care măsoară încărcătura pozitivă şi negativă, ca să arate că acesta nu reacționează. Apoi a pus mănuşa peste plexul solar al unui subiect sănătos timp de câteva minute. Când a apropiat din nou mănuşa de electroscop, a avut loc o reacție clară. Era evident că ceva trecuse de la om la mănuşă. Experimentele ulterioare ale lui Reich au dovedit că nu era vorba despre vreo formă cunoscută de electromagnetism. El a numit-o „energie orgonică". Este extrem de interesant de notat faptul că populația kahuna consideră plexul solar drept centru de generare şi stocare a energiei *mana*.

Huna şi Berne[8]

Eric Berne a dezvoltat o formă de psihoterapie pe care a numit-o Analiza Tranzacțională. AT, aşa cum este adeseori numită în prezent, postulează un factor de interrelaționare socială numit „tranzacție", care nu este de fapt nimic mai mult decât stimulul şi răspunsul care apar între doi oameni care interacționează. Natura acestei tranzacții defineşte calitatea relațiilor interpersonale cu evidente reflexii în viața interioară a individului, şi deci oferă indicii cu privire la eficiența ființei umane şi la starea de fericire a acesteia. În AT sunt trei stadii între care o persoană poate comuta şi care determină natura tranzacției: Părintele, stadiu care grupează în mod predominant

8. Eric Berne, psiholog canadian (1910 - 1960), fondator al teoriei analizei tranzacționale în psihanaliză.

stoarcecreierul.ro

înregistrările subconştiente ale tranzacţiilor dintre cei doi părinți ai unui copil; Copilul, stadiu care grupează înregistrările sentimentelor şi reacţiilor copilului la ceea ce vede şi aude; şi Adultul, stadiu care grupează înregistrările experienței directe şi ale concluziilor care se desprind din ea. În cursul relaționării cu alții, oamenii folosesc una dintre cele câteva „poziții de viață", de regulă structurate în primii ani ai existenței, de genul „eu nu sunt bine - tu eşti bine", şi relaționează cu alții de pe una din stările de Părinte, Copil sau Adult. O teză importantă a AT este că pozițiile de viață sunt bazate pe atitudini şi hotărâri care, odată cu creşterea conştiinței de sine şi cu educarea persoanei în cauză, pot evolua în sensul că pot schimba starea de viață către „eu sunt bine - tu eşti bine" şi astfel acea ființă poate acționa din ce în ce mai mult din starea mentală a Adultului.

Fireşte, această idee că subconştientul înregistrează tot şi că aceste înregistrări afectează sau chiar determină comportamentul uman se regăseşte exact la fel şi în sistemul Huna, ca şi ideea că hotărârile luate la orice vârstă pot fi schimbate şi înlocuite cu hotărâri noi şi mult mai eficiente. Părintele, Copilul şi Adultul din AT grupează atitudini care generează complexele pe care le recunoaşte şi sistemul Huna, iar kahunaşii fără îndoială că ar putea admira clasificarea inteligentă, dar arbitrară, a tiparelor de comportament ale lui Berne. Ceea ce acceptă practicantul kahuna cu toată inima este direcția AT către starea mentală şi de comportament de tip Adult, „eu sunt bine - tu eşti bine".

Huna şi Perls

Frederick Perls a fost fondatorul terapiei Gestalt[9], al cărei scop era să promoveze procesul de creştere şi dezvoltare a potențialului uman, ceea ce reprezintă şi scopul Huna. Pe scurt, unele din elementele principale ale terapiei Gestalt au legătură cu conştiința întregii ființe (nu doar mintea, sau corpul, sau creierul); cu furnizarea unui feedback persoanei în cauză; cu a trăi aici şi acum; cu a nu face judecăți de valoare sau interpretări. Sunt multe tehnici ingenioase folosite în terapia Gestalt, dar Perls însuşi a scos în evidență faptul că Gestalt nu

9. Gestalt = formă, structură, în b. germană. (n.trad.)

stoarcecreierul.ro

înseamnă tehnicile folosite şi nu trebuie să apară vreo confuzie între tehnici şi terapia Gestalt. Practicile terapeutice folosite în Gestalt integrează atenţia şi conştienţa, şi fiecare tehnică de acest gen este funcţională. La fel şi în sistemul Huna, metodele terapeutice şi de dezvoltare se folosesc pentru amplificarea conştienţei; toate aptitudinile, calităţile, îndemânările, etc., orice tehnică din orice sistem care ajută la aşa ceva, incluzând orice face referire la subiectul nostru, reprezintă tehnici valide. O altă asemănare cu Huna este disponibilitatea lui Perls de a schimba teoria dacă se dovedea necesar sau folositor. Această atitudine a sa este corespondentul conceptului Huna, „dacă foloseşte, e adevărat."

Concluzie

Această prezentare nu a susţinut prea mult sistemele psihologice occidentale prezentate, dar cel puţin arată că există multe similitudini între ele şi sistemul Huna.

În mijlocul Pacificului, departe de contactul cu alte civilizaţii, de sute de ani, a fost descoperit un grup de oameni cu un sistem psihologic la fel de avansat ca oricare alt sistem modern. Este bine de amintit că atunci când misionarii occidentali au poposit prima oară în Hawaii, conceptul de subconştient nici măcar nu fusese formulat în vest. Ştiinţa occidentală a psihologiei este încă foarte tânără. Încă se joacă numai cu mintea, deşi pe alocuri există şi tendinţa de a alătura şi trupul. Cât despre punctul de vedere spiritual, majoritatea psihologilor nici măcar nu-l vor recunoaşte. În filozofia Huna vom găsi o abordare unitară: spirit, minte şi trup, toate legate într-un sistem coerent. Din moment ce a avut la dispoziţie mii de ani ca să se dezvolte, acest sistem pare să merite un studiu serios.

stoarcecreierul.ro

Capitolul 3

Ce este de fapt subconştientul?

În limbajul Huna, *ku* (sau *unihipili)* corespunde echivalentului „brut" al subconştientului. De ce brut? Pentru că nu există nici un acord comun în domeniul psihologiei care să definească exact subconştientul. Nici cei mai tradiţionalişti psihologi nu se pot pune de acord între ei. Unii îl consideră o realitate, alţii îl concep ca pe un produs al minţii, o convenienţă fără nici o bază reală. Continuatorii altor tipuri de şcoli de psihologie consideră "subconştientul" drept baza celor mai înalte puteri umane, confundându-l oarecum cu ceea ce majoritatea oamenilor numesc Dumnezeu.

În sistemul Huna nu există o asemenea problemă. *Ku* este doar un aspect din totalitatea minţii unui individ care are funcţii specifice foarte bine delimitate. De dragul convenienţelor, adeseori folosim termenul de subconştient pentru a-l descrie, dar de cele mai multe ori este mult mai conştient decât partea conştientă a minţii multor persoane. Şi tot de dragul convenienţei vorbim adesea despre el şi „negociem" cu el ca şi cum ar fi o entitate separată, chiar până la punctul de a-i da un nume al lui propriu.

Totodată, trebuie să se înţeleagă că partea *ku* este diferită doar ca funcţii, dar nu în fapt. Totuşi, având în vedere că atât de puţini oameni cunosc modul în care funcţionează mintea lor, *ku* poate să li se pare uneori ca o entitate străină sau poate chiar un duşman.

stoarcecreierul.ro

Natura subconştientului

Natura lui *ku* este dezvăluită în înțelesurile ascunse ale cuvintelor-cod care compun acest substantiv şi derivările sale în hawaiiană. Din acest cod sau din simbolurile rădăcină ne dăm seama că această parte a minții are următoarele funcții şi atribuții:

1. Funcția sa primară este memoria.
2. Controlează toate operațiunile locomotorii realizate de corp, cu toate că acest control este împărțit cu mintea conştientă (*lono*).
3. Este sursa tuturor emoțiilor şi sentimentelor.
4. Este sursa tuturor deprinderilor fizice şi mentale, dar şi a comportamentului.
5. Este modalitatea prin care conştientul percepe experiența şi acționează asupra ei.
6. Este receptor şi emițător al tuturor fenomenelor fizice.
7. Direcția principală de acțiune este de creştere.
8. Gândeşte logic.
9. Îndeplineşte ordine.

Acum haideți să examinăm aceste funcții şi atribuții, din care unele par a nu se aplica în cazul propriului subconştient, la prima vedere.

1. Memoria

Tocmai datorită funcției de memorie pe care o are *ku*, suntem capabili să învățăm ceva atât de bine, încât nu mai trebuie să ne reamintim de acel lucru decât, probabil, în situații limită. Astfel de exemple sunt vorbitul, mersul pe jos, mersul cu bicicleta sau condusul maşinii. În toate acestea, are loc un proces mai mult sau mai puțin automat de reamintire, din memoria tiparelor dobândite şi a comportamentului. O mare parte din memoria noastră este atât de aproape de suprafață încât nu observăm nici un decalaj de timp între dorință şi apariția informației, cu excepția momentelor în care refuză să apară din unele motive inexplicabile. Contrar a ceea ce încă se mai crede, amintirile nu se înregistrează în creierul fizic. Unele cercetări recente sugerează că amintirile se duplică în mai multe

stoarcecreierul.ro

locuri din corp şi că înregistrările se află de fapt doar la nivel pur energetic. Aceasta afirmă şi doctrina Huna. În timpuri străvechi, analogia folosită era aceea a gândurilor şi senzațiilor păstrate într-un fel de nori din materia astrală (*aka*), alcătuind învelişul energetic al subconştientului. O analogie de dată mai recentă ar fi aceea cu un calculator, pentru că părțile fizice ale calculatorului servesc oarecum şi drept cadru pentru memorie, care de fapt este stocată în câmpul magnetic. În terminologia de specialitate, input-ul informațional este stocat în „biți". Aşa că, mai mulți „biți" formează un „byte", iar mai mulți „bytes" formează un "cuvânt", şi mai multe "cuvinte" formează un „grup de cuvinte".

Ca să folosim această analogie pentru memoria personală, să presupunem că v-ați întâlnit cu cineva la o petrecere săptămâna trecută. Fiecare caracteristică fizică a acelei persoane poate să reprezinte un „bit" de informație. Grupate la un loc ca „byte", ele reprezintă întreaga aparență fizică a persoanei. Ceea ce a spus acea persoană şi cum a reacționat ea la răspunsul tău, formează un alt "byte". Impresia totală a persoanei formează un „cuvânt". Întreaga petrecere este stocată în memorie ca o serie de grupuri de cuvinte. Impresia care persistă din seara aceea, care v-a atras în mod deosebit atenția conştientă, rămâne „pe fir" pentru o considerabilă perioadă de timp, poate chiar pentru toată viața, dacă v-a impresionat îndeajuns. Impresiile mai puțin importante rămân doar „disponibile", în timp ce altele pe care nu le-ați observat deloc vor fi stocate într-un fişier general. Când doriți să vă amintiți despre evenimentele din seara aceea, subconştientul dvs. va scoate mai întâi impresiile de „pe fir", şi apoi pe cele „disponibile", în ordinea importanței, în funcție de cât timp doriți să vă gândiți la acel subiect. Aceasta pentru că subconştientul gândeşte în asociații logice.

Două lucruri se cer pentru ca amintirile să fie uşor de adus la suprafața conştientului. Mai întâi, impresia originală trebuie să primească atenție conştientă; în al doilea rând, impresia trebuie să fie legată sau asociată cu alte impresii. Există multă informație în biocomputerul dvs., şi este mult mai uşor pentru subconştient să găsească un „cuvânt" decât să găsească un „bit". De aceea

stoarcecreierul.ro

numele sunt în mod frecvent dificil de amintit, şi de aceea ele reapar în minte la multă vreme după ce ați dorit să vi le amintiți. Ele nu au beneficiat de prea multă atenție conştientă atunci când au apărut prima dată, aşa că nu au fost puse „pe fir". Faptul că au venit mai târziu în memorie indică timpul necesar lui *ku* pentru a le găsi. Desigur, tensiunea sau anxietatea pot corupe câmpul de energie şi implicit procesul de memorizare.

2. Corpul

Toate sistemele de procese ale organismului (nervos, circulator, muscular, energetic, digestiv, etc.) se află sub controlul direct al minții subconştiente. O mare parte a informației care asigură modul de operare a acestor sisteme vine de la directivele celulare, precum molecula de ADN, dar o cantitate considerabilă este primită din convingerile parentale şi sociale, ca şi din deciziile conştiente şi din învățături. Biofeedback-ul confirmă teoria Huna cu privire la faptul că prin direcționarea conştientă a atenției putem influența operațiile subconştientului asupra corpului într-un mod surprinzător. Cu toate acestea, influența poate fi atât pozitivă (ca atunci când operațiunile sunt îmbunătățite), dar şi negativă (dacă operațiunile sunt perturbate). Cu alte cuvinte, operațiunile corpului dvs. sunt influențate direct de modul de gândire şi de ceea ce simțiți, aşa cum a demonstrat medicina psihosomatică. Firește, puteți hotărî la modul conştient să vă mişcați brațele şi picioarele, să respirați în ritmuri diferite, să vorbiți foarte încet sau foarte tare, dar chiar şi aceste acțiuni conştiente trebuie îndeplinite cu cooperarea memoriei subconştiente şi cu legăturile sale directe cu muşchii şi organele implicate. Sportivii de performanță şi maeştrii yoga pot face cu trupurile lor lucruri care par miraculoase, nu pentru că au învățat să preia controlul corpului lor, ci pentru că au învățat să facă operațiuni conştiente cu partea lor subconştientă, la un înalt nivel.

3. Emoțiile

Emoțiile şi sentimentele constituie în sistemul Huna nici mai mult şi nici mai puțin decât mişcări ale bioenergiei, la care se adaugă anumite gânduri şi/sau tipare de tensiuni musculare

stoarcecreierul.ro

care le disting. Emoțiile pot fi înmagazinate ca energie potențială în tensiunea musculară în anumite condiții, dar în general sunt declanşate spontan, ca urmare a unui stimul mental, fizic sau de mediu. În acest caz, stimulul produce o asociere în subconştient cu o amintire care provoacă unul din cele patru tipare de reacție energetică primară, sau o combinație a două sau mai multe. La nivel fizic, energia pentru astfel de reacții provine din răspândirea adrenalinei/glicogenului în corp, dar poate implica şi canalizarea biocâmpului prin sistemul meridianelor şi posibile schimburi energetice cu mediul.

Cele patru tipare de reacție energetică primară sunt teama (retragerea), furia (atacul), bucuria (destinderea sau relaxarea) şi acțiunea (activitatea mentală sau fizică). Frica, sau combinația dintre frică şi furie, poate duce la blocarea energiei emoționale în mușchi sau la tensiune celulară. Combinația teamă/furie determină de asemenea şi diverse grade de depresie. Toate aceste reacții şi combinațiile lor sunt declanşate datorită asocierilor impregnate deja în memoria subconştientă, şi vor continua să fie produse de aceleaşi asocieri până ce tiparele memorate sunt înlocuite de o intervenție conştientă sau supraconştientă.

4. Deprinderile

Ca şi emoțiile, deprinderile fizice şi mentale sunt reacții învățate, depozitate în memoria subconştientă şi eliberate de către stimuli asociați. Tiparul de reacție al energiei este, după cum s-a menționat anterior, acela al acțiunii, şi poate sau nu să fie însoțit de emoție. Când sari din calea unui pericol brusc, în timpul saltului reacția emoțională nu există; în joc este numai acțiunea. Orice emoție survine ulterior, atunci când mintea îşi ia răgazul să retrăiască evenimentul şi să ia în calcul ce s-ar fi putut întâmpla.

Multe dintre deprinderile noastre sunt "inconştiente", ceea ce înseamnă că mintea conştientă nu acordă atenție la ceea ce face subconştientul. În învățătura Huna, dacă o deprindere nu mai deserveşte un scop viabil şi valabil din punctul de vedere al subconştientului, acesta se va modifica automat, fără a exista necesitatea unei conştientizări. Cu toate acestea, dacă deprinderea mai serveşte vreunui scop, deşi nedorit de

stoarcecreierul.ro

conştient, atunci pentru schimbarea deprinderii va fi nevoie de atenția conştientă. Însă atenția singură nu este suficientă. Subconştientul trebuie să primească în plus o alternativă viabilă.

Durata de timp în care o deprindere a fost implicată nu e relevantă. Subconştientul este interesat numai de rezultatele finale, şi dacă o nouă deprindere va avea rezultate la fel de bune sau mai bune ca şi cel vechi, subconştientul va permite cu uşurință schimbarea. Totuşi, dacă subconştientul nu este convins de acest lucru, înlocuirea unei deprinderi vechi ar putea deveni imposibilă. Ceea ce este important în această situație este ca nici un gol să nu existe în subconştient. Singura modalitate de a scăpa de un obicei vechi este să îl înlocuieşti cu unul nou. Chiar şi pentru a deveni nefumător este necesară învățarea, în anumite situații, a noii deprinderi de a nu fuma. De asemenea, în învățăturile Huna, credințele sunt considerate drept deprinderi, obiceiuri, la fel de supuse schimbării şi înlocuirii în vederea unei eficiențe sporite ca oricare altă deprindere.

5. Percepția

Deținem percepția conştientă a lumii în care trăim prin intermediul simțurilor noastre, ce însumează mult mai mult decât cele cinci simțuri fundamentale. Văzul, de exemplu, include abilitățile de a distinge culoarea, umbra, perspectiva, tiparele, formele, cât şi semnificația (cum ar fi cititul). Auzul include reperarea notelor înalte, tonurilor, subtonurilor, armoniei, zgomotului şi semnificației (cum ar fi vorbirea). Gustul, bineînțeles, le include pe cel dulce, sărat, acru, picant, amar, astringent. Mirosul are cel puțin zece variațiuni, aşa cum sunt specificate de unii autori. Iar pipăitul include presiunea, textura, temperatura şi un număr de alți factori.

Toate aceste simțuri ajung la nivelul conştiinței noastre prin intermediul sistemului nervos, dar elementul ku este cel care le monitorizează, astfel încât acestea să nu ne copleşească. *Ku* ne aduce în atenție anumite simțuri la anumite momente şi pentru anumite motive; în funcție de convingerile personale, în unele situații, minimalizează unele simțuri şi ne învață cum să e

stoarcecreierul.ro

dezvoltăm pe altele. Când întreprindem o acțiune conştientă ca urmare a unei percepții, noi de fapt acționăm ca rezultat al unei percepții filtrate prin *ku,* indiferent de prejudecățile şi abilitățile deținute. Percepția poate fi uşor distorsionată, caz în care apare o scădere minoră în eficiența noastră, sau poate fi într-atât de diferită, încât să nu împărtăşim aceeaşi experiență precum cei din jurul nostru. Pe de altă parte, ea poate fi dezvoltată până la punctul în care să fie mai bună decât percepția comună sau până la punctul în care putem percepe ceva de care alții nici să nu fie măcar conştienți. Toate acestea depind de cât de puternice sunt convingerile şi comportamentele dobândite, din cadrul *ku.*

6. Fenomenele paranormale

În filozofia Huna, fenomenele paranormale sunt considerate fenomene produse ca urmare a extensiei câmpurilor de percepție ale simțurilor pe care le deținem în mod normal şi nu precum ceva complet diferit şi "supranormal". Conform acestei viziuni, fenomene paranormale au loc tot timpul în viața fiecăruia, dar din cauza prejudecăților ele sunt de cele mai multe ori ignorate, cu excepția celor de proporții dramatice. Câteodată acestora li se permite să se strecoare în atenție sub forma presimțirii, intuiției, inspirației şi coincidenței. Corelând pe cât posibil sistemul Huna cu terminologia occidentală, putem spune că:

- Telepatia este o prelungire a auzului nostru şi a abilității noastre de a vorbi.
- Clarviziunea este o extensie a văzului;
- Psihokinezia este o extindere a simțului tactil şi a abilității noastre de a influența fizic mediul în care trăim.
- Divinația (precogniția) reprezintă prelungirea abilității noastre de a estima probabilitățile şi de a face considerații calificate asupra evenimentelor viitoare.

Aceste simțuri şi abilități sunt denumite "parapsihologice" sau "paranormale" doar pentru că nu sunt la fel de uzuale în cultura noastră precum sunt în alte culturi. Acest lucru se întâmplă datorită faptului că acest *ku* - mintea subconştientă - ce răspunde de toate simțurile şi capacitățile noastre înnăscute, a

stoarcecreierul.ro

acceptat acele convingeri culturale care declară că asemenea lucruri sunt fie imposibile, fie rele. Persoanele ce trăiesc fenomene paranormale pur şi simplu nu au acceptat niciodată aceste convingeri culturale, în vreme ce acelea care au primit o educație în acest domeniu au reuşit să le depăşească. Din moment ce este o chestiune de credință şi nu ține de natura umană, orice om poate experimenta fenomene "paranormale" şi poate fi educat în a-şi folosi competent aceste abilități.

7. Creşterea

Definiția creşterii în termenii Huna este „a creşte conştiența, îndemânările şi fericirea". Aceasta se aplică tuturor formelor de conştiință, de la atom la galaxie, indiferent dacă este vorba despre lumea animală, vegetală sau minerală. La oameni, nevoia de creştere este localizată în ***ku***.

Dar sunt unii oameni care cred că prima noastră necesitate este aceea de supraviețuire şi că numai după ce ne îngrijim de cele necesare traiului e bine să ne aplecăm atenția şi către scopuri mai înalte, precum arta şi cultura. Din acest motiv filmele şi poveştile cu priză la public ne înfățişează atât de des pe strămoşii noştri practic ca pe nişte animale prădătoare sau ca pe nişte strângători care nu se gândeau la nimic altceva decât la mâncare, sex şi a ucide. Dar urmele găsite recent de către arheologi şi antropologi arată că până şi cei mai timpurii oameni au fost inventatori, artişti şi meşteşugari, chiar în mijlocul celor mai dure condiții de mediu. Aşadar, nevoia de creştere asigură supraviețuirea, şi nu invers.

Curiozitatea este parte a nevoii de a creşte conştiența. Nevoia îl ajută pe copilul mic să se dezvolte explorând mediul, şi aceeaşi nevoie conduce adultul explorator, inventator şi om de ştiință. Nevoia de a dezvolta abilitățile (atât ca număr, cât şi calitativ) ne ajută să punem în aplicare ceea ce am învățat din conştiența noastră în expansiune. Iar nevoia de a creşte starea de fericire ne dă imboldul să găsim modalități tot mai bune de acțiune, din punct de vedere fizic, mental, spiritual şi social. De fapt, singurul lucru care ne împiedică să devenim semizei este frica, deoarece ea produce convingeri care interferează cu progresul natural de creştere al lui ***ku***, către împlinire.

stoarcecreierul.ro

8. Logica

Dintre toate concepțiile greşite pe care oamenii le au despre subconştient, cea mai păguboasă este aceea că ar fi irațional sau ilogic. Însă dimpotrivă, aşa cum s-a evidențiat mai devreme, *ku* este cu fiecare bit de informație la fel de rațional şi de logic ca un calculator. S-ar putea însă spune că tocmai asta e problema.

Lumea crede că subconştientul este irațional pentru că acționează contrar cu ceea ce oamenii vor la modul conştient în acel moment, şi pentru că li se pare că el acționează fără nici un motiv aparent. Cuvântul cheie aici este aparent. *Ku* acționează mereu pe baza unei presupuneri – o convingere despre realitate – acceptată ca adevărată la un anumit moment în viață. Iar *ku* va urma întotdeauna acea presupunere şi va acționa conform concluziilor sale logice, oricare ar fi acestea şi orice ar gândi omul despre ele la un moment dat.

Bineînțeles, situația devine mai complicată atunci când presupunerile referitoare la aceeaşi „felie de viață" se bat cap în cap. Imaginați-vă doar problemele pe care un calculator le-ar avea dacă i-ați da informații contradictorii. Ar trebui să aleagă pe cont propriu care presupunere trebuie urmată în situația dată. Iar alegerea sa ar fi destul de logică în cadrul memoriei şi a programului dat (deprinderi dobândite).

Dacă tu crezi că partea *ku* este ilogică, atunci orice încercare de a o schimba nu va fi decât hazardată şi va reprezenta o chestiune de noroc. Dar odată ce ştii că este complet logică, atunci tot ce ai de făcut este „s-o convingi" să urmeze un alt set de presupuneri şi atitudini. De exemplu, faptul că hipnoza funcționează este o dovadă că acest concept e valid.

9. Ascultarea

Subconştientul nu este un copil rebel şi de nestăpânit şi nici nu lucrează vreodată împotriva intereselor tale cele mai bune, din punctul lui de vedere. Ori de câte ori *ku* pare să ți se opună, este pentru că urmează ordinele anterioare pe care ori i le-ai dat tu, ori le-ai permis să rămână. Şi el trebuie să urmeze ordinele anterioare, până când sunt înlocuite de altele. Dacă partea *ku* produce simptome fizice neplăcute, este pentru a evita ceva mai rău, şi pentru că nu a fost învățat nici o alternativă viabilă. Doar

stoarcecreierul.ro

gândind la o alternativă cu mintea conştientă nu este de ajuns. Noi ordine trebuie date şi impregnate prin repetiție pentru noile deprinderi. Succesul în stabilirea noilor obiceiuri depinde de cât de bine servesc ele unul sau mai multe din cele trei aspecte ale creşterii, luând în considerare convingerile existente referitoare la ceea ce este sau nu este posibil, şi ce este sau nu este bun.

Cel mai important lucru de reținut este că partea *ku* - mintea subconştientă - te va servi cu credință şi promptitudine, imediat ce înveți să-i dai comenzi bune.

stoarcecreierul.ro

Capitolul 4
Mintea conştientă

Aproape toţi avem o părere greşită despre natura minţii conştiente, deşi ea creează pentru toţi sugestia existenţei. Asta vroia să spună şi Rene Descartes când afirma „Gândesc, deci exist", însă această afirmaţie poate fi bine înţeleasă numai dacă defineşti gândirea.

Este oare gândirea procesul de reprezentare a imaginilor din mintea noastră? Procesul pas cu pas al logicii? Este oare vorba despre intuiţie? Transpunerea unei trăiri interioare într-o informaţie dătătoare de sens? Este oare o comparaţie între experienţele trăite anterior şi cele prezente? Este gândirea toate acestea, reprezintă ea măcar o parte dintre ele, sau nu reprezintă nimic?

Există persoane care consideră că ceea ce deosebeşte conştientul de subconştient este conştienţa. Dar totodată este bine cunoscut faptul că subconştientul poate fi influenţat de ceea ce spun alţii chiar şi în momentul în care conştientul nu conştientizează acest lucru deloc, cum se întâmplă în timpul somnului, în momentul suferirii unui şoc sau sub anestezie. Şi este totodată ştiut faptul că în starea hipnotică sau meditativă se pot obţine informaţii din trecut, datorită subconştientului, partea conştientă a minţii neştiind de toate acestea.

Alţii afirmă că numai partea conştientă poate gândi, însă şi acest lucru este fals. Cum deja s-a discutat, nu există nici măcar un singur obicei, atitudine sau emoţie stocată în subconştient care nu derivă logic dintr-o presupunere.

stoarcecreierul.ro

Subconştientul poate gândi deductiv la fel ca şi un sugar care ştie că sânul mamei foloseşte la hrănirea şi relaxarea lui şi deduce faptul că biberoanele (care sunt diferite în mărime, formă şi textură) se pot folosi pentru scopuri identice sau similare. Subconştientul poate gândi şi inductiv prin experienţe separate ca atunci când un copil plânge mergând pe principiul general că plânsul atrage atenţia.

A treia idee interesantă este că partea conştientă este centrul conştiinţei de sine şi conferă simţul identităţii personale. Totuşi nici această idee nu este supusă unei cercetări mai bune decât celelalte. În mod conştient tu ştii cine eşti, dar şi subconştientul tău ştie acest lucru. De aceea reacţionezi automat la auzul propriului nume, de aceea îţi recunoşti instantaneu propriul scris şi de aceea poţi uita cine eşti dacă suferi de amnezie.

Acest lucru nu ar fi posibil dacă centrul identităţii tale nu ar fi în memoria subconştientului tău.

Să ne întoarcem, aşadar, la perspectiva Huna asupra a ceea ce este unic în mintea conştientă.

Puterea voinţei

Filozofia Huna consideră că atributul principal al minţii conştiente îl reprezintă puterea voinţei. Încercarea de a defini conceptul de voinţă reprezintă de ani de zile o preocupare constantă a oamenilor. Se spune despre un bărbat că are o „voinţă de fier" când, în faţa anumitor circumstanţe ale vieţii, îşi menţine un anumit curs al acţiunii sau non-acţiunii, după caz. Se spune că anumiţi oameni îşi exercită propria voinţă asupra altora, determinând victimele să acţioneze împotriva voinţei lor. Sunt şi oameni despre care se spune că pot să „vrea" ca lucrurile să se întâmple şi acele lucruri se produc. Există şi oameni cu puteri slabe, care sunt uşor de manipulat de către cei puternici.

Dacă intenţionezi să înţelegi conştiinţa umană, trebuie mai întâi să înţelegi natura puterii voinţei. Multe din neînţelegerile legate de ceea ce este în realitate voinţa, au fost cauzate de asocierea cuvântului putere împreună cu aceasta.

stoarcecreierul.ro

Puterea poate fi definită pe de o parte ca o capacitate sau abilitate. Problema este că această definiție nu explică nimic. Putem vorbi despre capacitatea de a vedea şi să înțelegem că înseamnă abilitatea de a vedea. Putem vorbi despre puterea lentilelor optice şi să înțelegem prin acest lucru că lentilele au capacitatea de a mări de atâtea ori. Dar a vorbi despre puterea voinței ca de capacitatea de a vrea, sau chiar de capacitatea voinței, ne lasă la fel de confuzi, până când definim voința însăşi.

Conform dicționarului Webster's New World Dictionary, cuvântul voință are mai multe sensuri. Unul este „puterea de a lua o hotărâre sau o decizie în mod rațional". Aceasta este în mod evident un atribut al conştiinței umane, este de fapt atributul de bază al acesteia, de obicei descriind-o ca fiind „capacitatea de a direcționa vigilența şi atenția".

Este poate interesant de observat, cuvântul din limba havaiiană pentru „hotărâre" sau „decizie" este *holo*, care derivă din înțelesul expresiei „a depune eforturi pentru realizări" şi care foloseşte o rădăcină a cuvântului *lono*, conştiința umană. *Lono*, de altfel, are un sens rădăcină de a „acumula (*io*) dorințe (*ono*)".

Singura abilitate reală pe care o avem în mod conştient este aceea de a ne îndrepta atenția şi vigilența ca reacție de răspuns la apariția unui gând sau a unei experiențe perceptive. Actul de direcționare în sine este denumit luarea de decizii sau hotărâri. Aceasta este ceea ce se înțelege prin „liber arbitru". Nu reprezintă însă libertatea de face orice vrem, oricând şi oricum, şi nici să facem să se întâmple orice când dorim, nici să îi determinăm pe alții să facă ce dorim noi, pentru că evident nu avem această putere, chiar dacă putem învăța tehnici de a ne creşte eficacitatea. Nu putem face pe cineva să fie ca noi prin exercitarea voinței noastre, aşa cum nu putem să ne facem pe noi sau lumea perfectă într-o singură clipă, doar prin a vrea acest lucru (ceea ce înseamnă de fapt că ne „dorim din tot sufletul" acest lucru). Ceea ce totuşi putem face este să decidem sau să hotărâm cum vom răspunde experienței noastre de viață, ce vom face

stoarcecreierul.ro

din acel moment încolo sau în viitorul apropiat pentru a schimba circumstanțele sau pe noi înşine. În orice moment de conştienţă a conştientului nostru avem libertatea de a alege.

Aproape fiecare din noi a trecut prin experienţa de a avea la un moment dat un obicei fără a fi conştient de el. De exemplu când te întinzi după ce ai făcut ceva, sau când aprinzi o ţigară şi nu îţi dai seama ce ai făcut decât un moment mai târziu. Sau de exemplu când ne îndreptăm cu maşina spre un loc şi nu realizăm acest lucru decât când ajungem la locul destinaţiei. Sau de exemplu o reacţie emoţională automată la ceea ce a afirmat cineva, având după aceea sentimentul că nu ne-am putut abţine să afirmăm ceea ce tocmai am afirmat. Poate fi orice din ceea ce am făcut, fără să fim conştienţi că facem acel lucru.

Ceea ce se întâmplă în acest caz este că aspectul *ku*, subconştientul tău, preia conducerea din perspectiva unui tipar comportamental bine însuşit, ca răspuns la unele tipuri de stimuli fizici, mentali sau energetici, în timp ce mintea ta conştientă îşi concentrează atenţia în altă parte, uneori aparent în gol. Ar putea părea că subconştientul ia o hotărâre, dar asta este adevărat numai în felul în care un calculator ia hotărâri. În realitate, ambele răspund într-un fel pre-setat la un stimul memorat. Într-o situaţie complet nouă pentru care nu există un program pre-setat, calculatorul nu mai funcţionează.

Subconştientul se bazează pe o inspiraţie de la supraconştient sau pe un ordin de la mintea conştientă. Dacă nici una, nici alta nu apare, din nu se ştie ce motiv, nici subconştientul nu mai funcţionează şi generează panică, paralizie fizică sau mentală, leşin, comă, apatie sau autism.

Este necesar să-ţi dai seama că în orice moment de conştienţă a minţii conştiente ai puterea de a alege cum să gândeşti, să simţi sau să acţionezi. Chiar dacă eşti „pe automat", ancorat în anumite tipare comportamentale, momentul în care devii conştient este momentul în care poţi lua o hotărâre şi poţi schimba acel tipar. Cedând sau

stoarcecreierul.ro

alunecând către un tipar comportamental automat, nu contează cât de nedorit, asta nu înseamnă că eşti bun de aruncat, că nu meriți nimic bun şi că nu are rost să încerci să preiei conştient comanda situației. E o scuză nejustificată să nu-ți asumi riscul de a modifica ceva doar pentru că ai putea avea din nou eşec. Aşa cum spunea cineva, adevăratul eşec este să cazi, nu să te ridici iar.

Orice om care a încercat să-şi schimbe un obicei ştie că doar a te hotărî să te schimbi nu este de ajuns. Mulți oameni încearcă şi, apoi, se descurajează când văd că vechiul obicei a revenit. Pentru a înțelege mai bine ce lipseşte în această situație mai avem o definiție de dicționar a „voinței" care ne ajută să aflăm de care element mai avem nevoie: „un scop puternic şi bine stabilit; determinare". Determinare, o voință statornică, înseamnă de fapt continua direcționare conştientă a atenției şi conştienței către o finalitate sau un scop anume. Iar aceasta se împlineşte prin continua reînnoire a hotărârii şi prin a nu fi descurajați de greşeli şi de eşecuri. Dacă o metodă folosită pentru a atinge un țel dă greş după mai multe încercări, încerci alta, şi alta, până când găseşti una care merge, chiar dacă aceasta presupune să te transformi chiar tu însuți. O persoană cu o aşa-numită „voință slabă" foloseşte aceeaşi putere conştientă a voinței pe care o are oricine pentru a continua drumul către un țel, dar în alt sens. Cu alte cuvinte, el doar ia o altă hotărâre, hotărârea de a nu continua, în timp ce prima persoană, cea cu voință, se hotărăşte să continue. Şi s-ar putea să fie momente în care „a continua" e chiar cel mai bun lucru de făcut. Aşa că o persoană cu „voință de fier" este aceea care nu se răzgândeşte uşor, iar o persoană „fără voință" este una care se răzgândeşte. Însă ambele folosesc aceeaşi putere de a lua hotărâri.

Probabil că acum se poate observa că este un nonsens total să vorbim despre cineva care „îşi exercită voința" asupra altcuiva. Nu este nimic de exercitat. Poți face pe cineva să acționeze după dorința ta prin amenințarea cu durerea, prin promisiunea plăcerii sau prin forța fizică, dar nu poți să-l faci să aleagă hotărârea pe care o vrei tu. Dacă cineva urmează

stoarcecreierul.ro

voinţa ta, are motivele lui, nu ale tale, chiar dacă îţi susţii voinţa cu ameninţări, promisiuni sau forţă. Nu este voinţa ta, puterea ta de alegere, aceea care face pe celălalt să acţioneze.

În această aşa-zisă epocă modernă mulţi oameni încă mai cred în faptul că există persoane care pot să-i influenţeze pe alţii aşa precum un păpuşar se joacă cu marionetele. Ei confundă această abilitate cu „puterea voinţei" pentru că termenul putere are şi înţelesul de energie. Este drept că poţi fi influenţat de convingerile şi emoţiile altei persoane, şi este adevărat că, cu cât cineva ştie mai multe despre tine, cu atât îi este mai uşor să te scoată de pe linia tiparelor de comportament automate. Şi mai este adevărat că telepatia şi psihokinezia există. Dar nimeni nu te poate „face" să acţionezi împotriva propriei tale voinţe. Nu voinţa altuia te determină să faci ceva ce nu vrei; ci propriile tale frici, obiceiuri, convingeri, speranţe, afinităţi sau respingeri şi propriile tale automatisme. Influenţa altei persoane asupra ta se opreşte în momentul în care eşti conştient şi hotărăşti să nu te mai laşi influenţat. Voinţa celei mai puternice persoane din lume nu are nici o putere asupra ta dacă tu hotărăşti astfel.

Atenţia şi conştienţa

Se spune că sistemul Huna te învaţă că prima ta capacitate conştientă este să-ţi direcţionezi atenţia şi conştienţa.

Dar care este deosebirea dintre ele?

Atenţia se referă la focalizarea conştienţei pe anumite aspecte ale experienţei mentale sau fizice. Reprezintă observarea a ceva mai mult decât lucrurile din jur, la un moment dat. De exemplu, atunci când stai acasă sau eşti la muncă şi laşi atenţia să se relaxeze, poţi remarca sunetele exterioare, o pată pe zid, o amintire din ultimul weekend, senzaţia de confort sau disconfort a hainelor, una după alta. Pe măsură ce atenţia scade, un lucru devine prioritar şi celelalte se retrag în fundal sau chiar dispar. Atenţia

stoarcecreierul.ro

îndelungată se numeşte concentrare. O folosiți când lucrați la o sarcină sau la un proiect, când priviți un film sau când jucați un joc. În acest tip de proces, atenția alunecă un pic şi spre restul lucrurilor, dar într-o măsură relativ redusă.

În Huna există un principiu care spune: „Obții tot ce vrei în funcție de cum te concentrezi." Aceasta înseamnă faptul că o concentrare a atenției creează o vibrație în aura personală, ce va atrage o experiență raportată la ce vă concentrați. O durată scurtă a concentrării atenției va crea de obicei numai experiențe temporare şi minore. Cu cât este mai mare durata concentrării şi cu cât se investeşte mai multă energie emoțională, cu atât experiențele care sunt atrase sunt mai de lungă durată şi mai importante, fie ele pozitive sau negative.

Ca orice altceva, concentrarea asupra unui anumit lucru poate deveni o deprindere a gândirii sau de comportament. În acest caz, subconştientul preia rolul susținerii procesului de concentrare, reevaluat de procesul de atenție. Aceasta este ceea ce determină experiențele mai mult sau mai puțin prezente din viața noastră. Aceste experiențe vor continua până când vom deveni conştienți de ceea ce facem şi vom schimba conştient centrul atenției prin folosirea voinței.

Pe de altă parte, conştiența se referă la totalitatea a ceea ce este evident în mintea conştientă în orice moment dat. Lucrurile se mişcă în sfera sau în afara sferei conştienței şi noi avem posibilitatea de a ne extinde sau de a ne limita conştiența, în funcție de ceea ce facem.

Atenția şi capacitatea de a fi conştient nu înseamnă acelaşi lucru, dar nici una din cele două nu poate fi separată complet una de alta. S-ar putea spune că atenția este o unealtă a conştienței.

Să facem o analogie. Dacă puteți să vă imaginați o lampă cu fitil, conştiența este precum lampa, care poate lumina o cameră întreagă, iar atenția este ca şi fitilul aprins, ce poate evidenția anumite obiecte cu mai multă claritate. Atunci când conştiența este limitată (la o singură cameră, să zicem), atenția poate fi folosită pentru a găsi o uşă către altă cameră, permițându-se astfel extinderea conştienței.

stoarcecreierul.ro

Atât conştienţa, cât şi atenţia pot fi mărite sau micşorate şi este probabil adevărat faptul că majoritatea oamenilor pot să le facă pe ambele simultan. Când priveşti un film sau citeşti o carte, tendinţa naturală este să devii atât de implicat (dacă sunt interesante) încât conştienţa a altceva este puternic diminuată sau inexistentă. Şi bineînţeles acesta contribuie la satisfacţia ta din partea acestor lucruri. Dar un critic de film sau de carte trebuie să-şi concentreze atenţia la poveste şi în acelaşi timp să fie conştient şi de alte aspecte privind acţiunea sau stilul. O tehnică folosită în unele arte marţiale este aceea a focalizării atenţiei pe adversar în timp ce eşti conştient de întregul mediu de luptă. Şoferii experimentaţi pot fi angajaţi într-o conversaţie, fiind în acelaşi timp atenţi la drum, în timp ce o parte a conştienţei lor este orientată spre alte maşini sau pietoni. Aceste exemple sunt menite să indice faptul că poţi să-ţi concentrezi atenţia şi să-ţi extinzi conştienţa în acelaşi timp, demonstrând că nu sunt unul şi acelaşi lucru.

Împlinirea valorilor

Un al doilea, dar foarte important atribut al minţii conştiente este nevoia de împlinire. Cu alte cuvinte, este nevoia de a găsi şi a împlini un scop şi de avea un ţel în viaţă. Pentru a face asta, mintea conştientă evaluează, şi de exemplu hotărăşte asupra valorii anumitor lucruri. În timp ce acesta este un atribut necesar şi util, adesea el poate fi distorsionat de judecăţile de valoare asupra a ceea ce e bine şi ce e rău faţă de orice lucru. Iar aceasta degenerează în intoleranţă, nedreptate şi multe alte rele. Unii oameni vor cumpăni asupra sensului vieţii, iar unii vor cumpăni asupra unei remarci trecătoare pe care cineva tocmai le-a spus-o. Contează nu numai ce evaluezi, ci şi cum evaluezi.

De exemplu, auto-perfecţionarea sună bine ca motivaţie pentru împlinirea scopului. În orice caz, din interpretările evaluărilor înţelesului şi căilor de a o atinge, efectele nu sunt întotdeauna prea plăcute. Pentru foarte mulţi, auto-perfecţionarea înseamnă proslăvirea proprie. Toţi pentru

stoarcecreierul.ro

unul şi unul pentru el însuşi. Nefericirea acestei lumi se datorează în mare parte acestei interpretări. Căutarea gloriei, lăcomia, obsesia de a-i domina şi controla pe ceilalți, cultul puterii, etc. – toate acestea au la bază dorința de autoperfecționare. În acelaşi timp însă, pentru alții autoperfecționarea înseamnă să-i ajuți pe ceilalți, să pui în practică idei inovatoare în beneficiul tuturor, să-ți sporeşti propria cunoaştere.

Poate nu ştim pentru ce ne-am născut şi nici nu ne-am descoperit încă menirea noastră, dar scopurile noastre de acum trebuie asumate conştient, căci noi suntem cei care alegem cum să ne construim propriul drum în viață. Cu cât acesta este mai aproape de a fi integrat de către Sinele Superior, cu atât mai mult ne vom apropia de împlinirea lui, deşi nu ne va fi neapărat uşor. Dar valoarea, sensul şi scopul, în felul în care apar la nivelul conştientului, trebuie hotărâte, de asemenea, în mod conştient. Valorile şi interpretările pe care le dăm diferitelor experiențe de viață joacă cel mai important rol în determinarea fericirii noastre şi în calitatea vieții. Linia directoare a filozofiei Huna este de a folosi iubirea ca o bază pentru a evalua totul, căutând mereu să creăm iubire acolo unde pare să lipsească şi să o intensificăm acolo unde ea există deja.

Încă un cuvânt despre puterea voinței. Trebuie să ne dăm seama că nu este nici un efort de a folosi voința. Probabil am auzit adeseori spunându-se: „El a făcut un mare efort de voință să-şi schimbe viața." Sursa efortului nu stă în voință, ci în muşchii trupului său.

Când oamenii încearcă să-şi schimbe un obicei de gândire sau de comportament, adesea se plâng că le trebuie un efort prea mare. Alții îi pot critica pentru că nu au destulă voință. Ceea ce se întâmplă de fapt este că asemenea oameni încearcă să forțeze obiceiul să se schimbe folosind muşchii, iar asta poate fi adevărat în cazul unui obicei fizic sau mental. Acest gen de încercare forțată creează tensiuni care blochează energiile corpului şi îi fac pe oameni să se simtă epuizați. Ei ajung realmente să lupte împotriva lor înşişi, ceea

stoarcecreierul.ro

ce rareori poate da rezultate. Tot ceea ce trebuie cu adevărat făcut este să te hotărăşti prin proprie voință, să te relaxezi şi să-ți canalizezi atenția pe drumul pe care vrei să mergi, până când se stabilizează noul obicei. Dacă mai simți vreodată că folosirea voinței implică efort, relaxează-te şi ia-o de la capăt.

stoarcecreierul.ro

Capitolul 5

Cunoaşterea subconştientului

Subconştientul este o parte a minţii tale. Şi totuşi poate să ţi se pară o parte perfect străină dacă ideile cu care operează sunt destul de diferite de ideile cu care crede conştientul tău că ar trebui să opereze. Mulţi oameni sunt atât de străini de subconştientul lor încât acesta şi partea conştientă pot fi asemănate cu doi oameni de afaceri care se întâlnesc numai pentru a conduce afacerile unei companii. Nu îşi împărtăşesc absolut deloc speranţele şi aspiraţiile, gusturile, temerile, punctele tari şi cele slabe. Exact ca doi oameni de afaceri care cooperează zilnic între anumite limite şi care au obiceiuri, gusturi, idealuri şi opţiuni politice foarte divergente. aşa încât conştientul şi subconştientul au păreri diferite despre foarte multe lucruri. Principala diferenţă, fireşte, este aceea că subconştientul şi conştientul „trăiesc" zi de zi constant împreună, iar conflictele sunt inevitabile când fiecare crede în altceva.

Convingerile subconştientului

Convingerile, atitudinile şi părerile subconştientului se formează în cea mai mare parte în copilărie. Modelul de viaţă religios şi moral primit de copil prin cuvintele părinţilor şi prin exemple pot rămâne active o viaţă întreagă, dacă nu sunt schimbate de către partea conştientă. *Lono* se află situat în fundal în primii ani de viaţă şi nu poate testa şi modifica toată informaţia primită şi acumulată de către *ku* (subconştient). Pe

stoarcecreierul.ro

măsură ce conştientul creşte în cunoaştere şi experienţă, poate raționa (evaluează logic) în legătură cu datele primite, aşa încât mai puține informații greşite au şansa să pătrundă în banca de date a subconştientului. Dar în copilărie, subconştientul acceptă practic orice primeşte ca pe un fapt şi acționează în consecință. De exemplu, dacă unui copil i se spune în mod repetat că va răci dacă stă cu picioarele ude, *ku* va înregistra asta ca pe un fapt, şi putem fi siguri că organismul va avea simptome de răceală ori de câte ori picioarele vor fi ude. Poate că între timp, *Iono* a învățat că nu există nici o legătură între picioarele ude şi răceală. Totuşi, până când conştientul adultului nu învață să comunice cu subconştientul său, va răci ori de câte ori se va uda la picioare, pentru că asta este convingerea păstrată de subconştient.

În domeniul religios divergența poate fi la fel de importantă, dacă nu chiar mai mult. A devenit aproape un clişeu să vorbeşti despre ateul de profesie care strigă la Dumnezeu după ajutor când se află în pericol de moarte. Ateismul este generat de către mintea conştientă, dar subconştientul încă mai crede în Dumnezeu. Este mai rău când credințe religioase prost interpretate sau pline de grozăvenii interferează cu pofta de viață şi de realizare a cuiva.

Multe credințe, atitudini şi păreri care se formează în primii ani se schimbă pur şi simplu fără vreun efort conştient, iar multe altele se schimbă la modul conştient, cu uşurință. Unele, totuşi, par să fie atât de mult blocate încât nici cu dalta şi ciocanul nu le poți mişca din loc. Aceasta devine o problemă când comportamentul şi experiențele pe care le atrag sunt neplăcute, dureroase sau periculoase.

În toate cazurile în care comportamentul şi experiența sunt dificil de schimbat, aceasta se întâmplă pentru că există credințe, atitudini şi opinii stocate în biocalculatorul subconştient, care sunt păstrate acolo de una sau mai multe motivații puternice. În ciuda oricărui comportament sau oricărei experiențe negative care poate avea loc, motivațiile sunt întotdeauna pozitive. Subconştientul nu lucrează niciodată împotriva a ceea ce crede el că reprezintă cele mai

stoarcecreierul.ro

bune interese ale tale. Din nefericire, presupunerile pe care se bazează convingerile sale pot fi foarte greşite. De exemplu dacă ai crescut pe timpul Marii Recesiuni[10] şi ai fost expus convingerii că toți oamenii bogați sunt lacomi, exploatatori, snobi, răi şi drept urmare dezgustători, ca adult vei constata că în mod misterios nu eşti în stare să ai succes financiar, indiferent ce faci. Într-un asemenea caz acel *ku* bine intenționat te va împiedica să devii lacom, exploatator, snob, rău şi profund dezgustător. Un alt exemplu, dacă ai crescut într-un mediu religios care te-a obişnuit cu ideea că eşti un păcătos bun de aruncat, ca adult vei descoperi că îți este imposibil să ai vreo stimă de sine sau încredere în tine însuți. În acest caz, *ku* probabil încearcă să te ferească de a-L supăra pe Dumnezeu (şi astfel să fii pedepsit) din cauza păcatului mândriei.

Dacă eşti conştient de convingerile tale păstrate în subconştient şi de motivațiile care le fac să fie active, atunci poți folosi logica şi strategiile motivaționale alternative ca să faci schimbări. Problema este că multe din convingerile subconştientului sunt foarte bine „ascunse" şi trecute cu vederea. Ele sunt prea evidente pentru a fi observate, deoarece sunt percepute în planul efectelor, ca fapte în loc de a fi percepute ca şi convingeri, sau deoarece sunt reprimate din conştient de teama consecințelor schimbării. Ca să te dezvolți pe de-a-ntregul şi pe deplin, trebuie să cunoşti conținutul propriei tale minți; trebuie să ajungi să-ți cunoşti subconştientul „pentru că numai atunci vei ajunge să-l stăpâneşti şi să-l luminezi".

Sunt câteva căi de a face asta, şi toate necesită timp şi răbdare. Nimic valoros nu este obținut fără efort, dar efortul poate fi şi plăcut. În drumul tău către cunoaşterea subconştientului vei descoperi o lume plină de felurite şi frumoase bogății, la fel ca şi zone de întuneric şi durere. Este o călătorie pentru cei curajoşi, cu spirit de aventură şi hotărâți.

10. Este o referire la marea criză financiară care a început în 1928 şi a culminat cu o cădere bursieră răsunătoare, în Statele Unite, în 1929, şi care a dus la o serie de drame şi tragedii în rândul oamenilor bogați.

stoarcecreierul.ro

Botează-l pe *Ku*

În practica Huna, subconştientului i se dă un nume. Din timpuri străvechi oamenii au dat nume conceptelor, forțelor, energiilor, lucrurilor şi părților de lucruri pentru a putea face o comparație. În cazul lui *ku*, fiți atenți ce nume îi dați pentru că aici numele nu stabileşte şi o delimitare.

Poți alege în mod conştient să-i dai al doilea prenume al tău, un nume inventat sau numele unui personaj istoric ori de ficțiune preferat. Max Long şi-a numit subconştientul „George". Alți oameni folosesc „Subbie" sau alte nume mai inventive. Ai putea să încerci să închizi ochii şi să spui: „Bine, *ku*, tu cum ai vrea să te cheme?" Apoi foloseşte primul nume care-ți vine în minte, dacă vine vreunul.

Acest gen de botez va fi foarte folositor în direcționarea subconştientului pentru a-ți furniza informații şi a face schimbări, la fel ca şi în a te învăța cum să-i dai instrucțiuni.

Proba memoriei

Sunt două metode de a căuta în propria ta memorie, ambele putând fi abordate din poziții confortabile, întins sau şezând, într-o încăpere relativ liniştită. Înainte de a începe este bine să te relaxezi cât mai profund, dar să nu închizi ochii.

Prima metodă o vom numi „vânătoarea de comori", aşa cum a numit-o şi Max Long. Începe prin a-i vorbi subconştientului ca şi cum ar fi o persoană şi spune-i că ai vrea să te cunoşti mai bine. Vorbeşte-i de amintirea a ceva plăcut pe care ai vrea să îl readuci în memorie, şi, în joacă, provoacă-ți subconştientul să sape în memorie după acel „fişier" şi să ți-l aducă repede şi cât de detaliat poate. Sau, ca alternativă, ai putea doar să-i ceri subconştientului tău să aducă la suprafață amintirile lui cele mai plăcute. La început s-ar putea să dureze ceva, dar de îndată ce *ku* înțelege ce vrei, te vei afla în fața unor experiențe foarte interesante. Îți vei aminti de unele lucruri pe care le-ai uitat de tot. Sentimente şi emoții de mult uitate vor reveni, aproape la fel de vii ca la început. S-ar putea chiar să reexperimentezi senzații tactile şi mirosuri, mirosul unei plăcinte cu mere abia scoase din cuptor, de exemplu, sau vei simți frunzele uscate de toamnă. Vei învăța multe despre

stoarcecreierul.ro

subconştientul tău, despre gusturile lui, dacă vei continua acest exercițiu pe o perioadă de câteva zile. Omisiunea unor amintiri particulare este de asemenea relevantă. S-ar putea să vrei să evidențiezi o anume experiență, dar *ku* va refuza să ți-o aducă la suprafață. Acesta ar putea fi indiciul unui complex de anxietate sau o importantă convingere-barieră în legătură cu experiența respectivă şi ar trebui ținută sub observație pentru investigații ulterioare.

A doua metodă o numim „colectarea gunoiului". Pentru aceasta trebuie să ai curaj pentru că îi vei cere subconştientului tău să-ți readucă în memorie cele mai urâte amintiri în detaliu. În acest caz, scopul exercițiului este să fii obiectiv, să priveşti detaşat şi să îți dai seama că tot ceea ce va fi adus la suprafață este doar informație stocată, inclusiv sentimentele. După ce vei căpăta mai multă experiență, vei fi în stare să observi unul sau mai multe tipare care apar. Amintirile vor urma anumite teme care îți vor furniza indicii referitoare la tipul de convingeri condiționante care pot să-ți limiteze dezvoltarea. De exemplu, ai putea găsi că o serie întreagă de „cele mai rele amintiri" dintr-o anumită secvență au în comun teama de a nu fi respins sau nevoia ta de control. Caută indiciile şi fă notițe pentru studii ulterioare.

Limbajul simbolurilor

Subconştientul tău comunică foarte bine prin intermediul simbolurilor, adeseori mai bine decât prin cuvinte sau amintiri. Ca să foloseşti această metodă, trebuie să îți îndrepți atenția în interior şi să te gândeşti la o problemă sau la o zonă de interes din viața ta despre care vrei să ştii mai multe. Apoi spune: „dă-mi o imagine" sau „dă-mi un simbol" pentru lucrurile despre care întrebi. Prima imagine care-ți vine în minte, indiferent de cât de bizară sau deplasată ți se pare, este un mesaj simbolic despre punctul de vedere al subconştientului tău vizavi de chestiunea în cauză. Ca exemplu, poți să te concentrezi pe o situație de la serviciu şi să obții o imagine a unei camere de tortură, ceea ce poate reprezenta ceea ce simte subconştientul tău despre serviciu. Este la latitudinea ta să interpretezi simbolurile, iar unora li se pare mai uşor decât altora. Totuşi,

stoarcecreierul.ro

poți să-i ceri subconştientului să-ți mai dea un simbol dacă primul nu este destul de limpede. Un lucru important de reținut este că aceste simboluri îți dau doar nişte sentimente şi convingeri comune păstrate în subconştient. Te rog să nu faci greşeala de a crede că ele sunt predictive, altfel rişti să te sperii singur în încercarea de a face schimbări pozitive.

Răspunsuri impertinente

În încercarea de a furniza o formă care să ajute convingerile subconştientului să iasă la suprafață, această metodă a comunicării cu partea *ku* este avantajoasă din punctul de vedere al dialogului interior şi/sau al argumentării pe care mulți oameni o experimentează. Tot ceea ce trebuie să faci este să îți concentrezi atenția în interior şi să repeți patru propoziții, rar, de trei până la cinci ori fiecare, cu pauză între ele pentru orice răspuns interior. Răspunsurile vor veni de regulă sub formă de cuvinte, dar câteodată ele pot fi nişte răspunsuri pur fizice însoțite sau nu de cuvinte.

Răspunsurile pozitive (cuvinte de încurajare, sentimente plăcute sau imagini pozitive) înseamnă că ai o bună susținere din partea subconştientului pentru ceea ce vrei să faci. Răspunsurile negative (critică sau ceartă, sentimente neplăcute, tensiune musculară, imagini negative sau pur şi simplu nici un fel de răspuns) înseamnă că sunt nişte blocaje la care trebuie lucrat. Dacă răspunsurile obraznice vin sub formă de cuvinte, vei avea o imagine mai bună a convingerilor specifice implicate. Cele patru propoziții sunt:

1. Pot (sunt capabil) să .....
2. Am dreptul (merit) să .....
3. Doresc să .....
4. Vreau să .....

Completați spațiile libere cu ceea ce doriți.

Răspunsul empiric

Răspunsul empiric implică folosirea unui simplu instrument numit pendul. Este o metodă destul de rapidă şi uşoară a comunicării cu subconştientul, odată ce *ku* a fost antrenat şi ştie ce se vrea de la el. Procedura constă doar în a lua un obiect care

stoarcecreierul.ro

atârnă de un fir sau un lănțișor, și a-l ține între degetul mare și arătător. După aceea se pun întrebări, iar pendulul va răspunde mișcându-se, adesea spre marea surpriză a operatorului.

Din păcate, folosirea pendulului a degenerat din cauza superstițiilor, iar oamenii cărora le place să se considere mari gânditori științifici resping această practică pe motiv de spiritism. Aceasta pentru că ignoranții au pretins că spiritele dezîncarnate mișcă pendulul. Eu nu pun la îndoială existența spiritelor aici, doar scot în evidență că asemenea entități nu au nimic de-a face cu mișcarea pendulului.

O explicație și mai rezonabilă este aceea că pendulul este mișcat de subconștientul nostru prin intermediul unor impulsuri foarte slabe, dar care generează mișcări musculare extrem de fine. Acestea se transmit firului sau lănțișorului dintre degetele noastre, iar mișcarea se transferă asupra greutății, făcând-o să se miște într-un anume mod. Nu este mai misterios decât orice altă funcție a corpului îndeplinită de către *ku*. Diferența este aceea că, în cazul pendulului, subconștientului i se permite să poată comunica direct cu mintea conștientă. Procedura este folosită de mulți psihanaliști ca un mijloc de a ajunge la subconștient când nimic altceva nu a mers.

Ca să începi procedeul, este necesar să explici foarte atent ceea ce aștepți de la *ku*. Nu este atât de greu pe cât pare. Subconștientul este mereu treaz. El citește ceea ce citești și tu, aude ce auzi tu, aude ce spui tu, știe ce gândești. Problema nu este cum să-l faci pe *Iono* (mintea conștientă) să comunice cu *ku* (subconștientul), ci reciproca. Explicația pendulului este cel mai bine îndeplinită de o combinație de cuvinte și stimuli fizici. Așadar, spune-i subconștientului tău că îi vei arăta cum să comunice cu tine. Desenează un cerc de aproximativ 5 cm în diametru pe o bucată de hârtie. Confecționează ori cumpără un pendul cu un fir sau lanț de 15 - 20 cm lungime. Dacă vrei să-ți faci unul, folosește un inel de aur și o ață. Unul dintre primele indicii că subconștientul tău este un gânditor independent poate să fie preferința pentru un pendul sau altul.

Pasul următor este să pui la punct câteva tipuri de răspuns. Vrei ca subconștientul să-ți poată răspunde la întrebări într-o manieră proprie și clară. „Da" și „Nu" sunt cele mai importante

stoarcecreierul.ro

răspunsuri, dar mai sunt şi alte posibilităţi. Cele care sunt prezentate aici au doar rol de exemple.

Poţi începe prin a ţine pendulul deasupra centrului cercului pe care l-ai desenat, preferabil sprijinind cotul pe masă. În mod conştient, mişcă pendulul în sensul acelor de ceasornic, repetând în acest timp subconştientului tău, cu voce tare sau în gând, că acest răspuns înseamnă „da". Opreşte pendulul şi apoi mişcă în sens invers acelor de ceasornic, repetând că asta înseamnă „nu". O mişcare du-te-vino perpendiculară pe linia corpului tău, înseamnă „nu vreau să răspund", iar nemişcarea pendulului înseamnă „nu ştiu" sau „nu înţeleg întrebarea".

Ţine minte că direcţia mişcărilor date aici este opţională, şi poţi s-o modifici după dorinţă. Nu există un tipar universal pentru răspunsuri.

După ce îi arăţi subconştientului tău ce vrei de la el, încearcă metoda ţinând pendulul nemişcat deasupra cercului şi punând întrebări la care ştii deja răspunsul. Nu încerca să ţii pendulul nemişcat, dar nici nu încerca să îl mişti tu. Dacă nu eşti sigur cine mişcă pendulul, atunci s-ar putea să nu fii tu acela care mişcă.

În această operaţiune mişcarea poate să înceapă încet şi să crească gradat ca amplitudine, dar nu va fi la fel de puternică precum o mişcare conştientă, doar dacă întrebarea nu emite şi multă emoţie odată cu ea. Degetele şi mâna nu trebuie să se mişte, sau pot fi mişcări foarte uşoare, dar nu tresăriri sau spasme. Asigură-te că aduci pendulul în poziţia zero, nemişcat, ori de câte ori pui o altă întrebare, aşa încât să nu iei mişcarea sa de inerţie drept răspuns.

La majoritatea oamenilor răspunsul va veni imediat. Subconştientul era şi el nerăbdător să aibă o ocazie de dialog. Şi totuşi, unii nu vor obţine un răspuns chiar de prima dată. Dacă se întâmplă aşa, înseamnă că partea *ku* nu a înţeles pe deplin instrucţiunile sau pentru că există o anume teamă de a folosi pendulul. Soluţia este repetarea liniştită şi cultivarea încrederii că numai muşchii sunt implicaţi, până când vine mesajul. În cazuri foarte rare, dacă răspunsul întârzie mult să apară, aceasta poate fi indicaţia că *lono* şi *ku* au probleme serioase unul cu celălalt. În asemenea cazuri, trebuie încercate alte metode.

stoarcecreierul.ro

Un alt tip de răspuns este mişcarea neregulată a pendulului, fără legătură cu codul stabilit inițial. Subconştientul poate să se joace şi până la urmă va da răspunsurile corecte. Sau poate că semnalează că un alt set de coduri ar fi potrivit. Dacă subconştientul continuă să se joace, o demonstrație a unei alte persoane îl va face să se îndrepte. Dacă şi asta dă greş, va trebui să încerci alte metode de comunicare până când *ku* va căpăta mai mult respect pentru *lono*.

Odată ce s-a obținut un răspuns pozitiv, poți începe să pui întrebări, ceea ce va duce la o înțelegere mai bună a subconştientului tău. Începătorul se va mira, în mod firesc, ce clare vor fi răspunsurile. Experiența multor oameni a arătat o rată înaltă a acurateții, în funcție, desigur, de natura şi claritatea întrebării. Subconştientul ia lucrurile la modul literal, aşa că întrebarea nu trebuie să conțină ambiguități dacă vrei ca răspunsul să nu fie ambiguu. Când obții un răspuns care pare incorect, sau dacă obții un „nu vreau să răspund", reformulează întrebarea de câteva ori. Să nu te surprindă dacă vine un răspuns care nu-ți place, numai pentru că tu vrei să eviți acea informație. Să nu te surprindă nici dacă vine un răspuns care pur şi simplu confirmă ceea ce ştii şi crezi în mod conştient. La urma urmelor, stai de vorbă cu o parte a minții tale.

Cât despre tipurile de întrebări pe care trebuie să le pui, ele sunt limitate doar de imaginația ta, tiparul de răspuns şi informația pe care subconştientul se poate aştepta în mod rezonabil s-o aibă. Întrebări despre starea ta mentală şi sănătatea fizică pot fi pur informative. Credințele religioase menținute de *ku* pot fi explorate, aşa cum pot fi atitudinile sale față de alți oameni. *Ku* poate să manifeste o antipatie pentru oamenii pe care tu îi consideri prieteni şi o simpatie pentru oameni pe care tu vrei să-i eviți. Întrebări ulterioare pot descoperi motivele. Mulți oameni folosesc pendulul ca să determine ce mâncăruri preferă subconştientul pentru corp, sau ce substanțe nutritive îi lipsesc. Un alt set foarte folositor de întrebări are de-a face cu interpretarea viselor. Simbolismul oniric poate fi straniu pentru *lono*, dar *ku* ştie care este înțelesul ascuns. După câteva săptămâni de folosire a pendulului vei fi uimit ce bogată sursă de informații ai în tine.

stoarcecreierul.ro

Unii oameni, totuşi, vor fi foarte entuziasmaţi de procedeu şi vor aştepta prea mult de la *ku*. Întrebările despre viitor, de exemplu, nu sunt mai pline de acurateţe decât o presupunere inteligentă. Subconştientul nu este, în nici un fel, omniscient. O altă aberaţie este să începi să depinzi de *ku* pentru toate hotărârile pe care le iei. El îţi poate spune ce simte în legătură cu o situaţie şi poate face chiar o recomandare, dar aceasta trebuie cumpănită ca şi sfatul unui prieten bun. Hotărârea este responsabilitatea lui *Iono*. Reţine că scopul tău este să-ţi cunoşti subconştientul, iar nu să faci din acesta un zeu.

stoarcecreierul.ro

Capitolul 6
Realitatea nevăzută

Unul dintre conceptele majore în sistemul Huna este cel de *aka*. Definiția din dicționarul hawaiian pentru acest cuvânt include „umbră; reflecție, asemănare, imagine; esență ca opusul substanței; claritate, strălucire; embrion, germene; transparent". Cele mai apropiate concepte europene ar fi eter, eteric sau materie astrală, aură. Ideea eterului are conotația unui fel invizibil de „pre-materie" care leagă şi penetrează totul în universul fizic şi care serveşte de mediu pentru efectele energetice. Acest concept a intrat şi a ieşit din modă printre oamenii de ştiință, dar ideea unei aure şi a unui corp eteric sau astral au ieşit definitiv din sistemele ideologice ale unei mari părți din comunitatea ştiințifică de azi.

Până destul de recent, existența lui *aka* a fost dependentă de înțelepciunea clarvăzătorilor şi mediumilor care pretindeau că sunt în stare să vadă sau să simtă învelişul *aka* înconjurând trupul fizic, atunci când condițiile erau bune. Unii spuneau că pot vedea sau simți *aka* şi în jurul obiectelor neînsuflețite şi a plantelor, iar câțiva chiar au reuşit să creeze obiecte independente sau entități din *aka* pur care puteau fi văzute sau simțite de către oricine. Şi, bineînțeles, mai erau şi cei care vedeau corpurile *aka* ale celor decedați, şi/sau forma „spiritelor naturii" sau ale altor ființe. Din moment ce aceste efecte nu erau măsurabile sau reproductibile în laborator, oamenii de ştiință le-au luat în zeflemea şi nu le-au mai dat atenție. Au fost câteva excepții curajoase, dar punctul lor de vedere nu a însemnat nimic pentru comunitatea ştiințifică.

stoarcecreierul.ro

Apoi un cuplu rus, pe nume Kirlian, a reuşit să înregistreze pe o placă fotografică un fenomen foarte straniu în timp ce prin obiecte însufleţite sau neînsufleţite trecea un curent de mare voltaj. C coroană albastră, ceţoasă, apărea în jurul obiectelor, sau cel puţin în jurul imaginii lor de pe placă. Mai multe experimente au arătat că forma acestei aure, mărimea şi culoarea ei erau diferite în funcţie de starea emoţională şi de sănătate a indivizilor, ca şi de gradul de putrefacţie a unei plante tăiate atunci când erau fotografiate plante. Oamenii care, în aparenţă, au puteri vindecătoare au aure mai mari, câteodată „pătate" cu roşu, iar aurele „fantomă" apar acolo unde părţi din frunză au fost secţionate.

Fenomenul membrului „fantomă" s-a constatat şi în cazul oamenilor care având un membru amputat, atunci când au fost fotografiaţi prin metoda Kirlian, prezentau un câmp *aka* şi la nivelul membrului respectiv. Majoritatea oamenilor de ştiinţă sunt de acord astăzi că aceste efecte fotografice sunt cauzate de modificări electrice, dar ceea ce cauzează schimbările în obiectele sau organismele vii fotografiate rămâne un mister. Unii oameni simt că ele reflectă modificări în aură sau în învelişul *aka*.

Pe măsură ce mai mulţi oameni de ştiinţă au început să exploreze fenomenul Kirlian, au dat peste însemnările şi cercetările acelor puţini cercetători care au îndrăznit să exploreze acest domeniu înaintea lor. Printre aceştia se numără baronul von Reichenbach în secolul al XIX-lea, inventatorul creuzetului, care a descoperit multe proprietăţi tactile şi vizuale ale lui *aka*; dr. Kilner, medic englez care la începutul acestui secol (sec. al XX-lea - n. ed.) a descoperit o metodă de vizualizare a aurei în vederea stabilirii diagnosticului; dr. Wilhelm Reich, care a descoperit mai multe proprietăţi ale învelişului *aka*, inclusiv culoarea albastră care apare atât de des, şi care a măsurat efectele aurei bioenergetice cu un contor Geiger şi un electroscop; şi dr. Harold Burr, contemporan cu Reich, care a reuşit să măsoare câmpul electric din jurul lucrurilor vii cu un voltmetru foarte fin.

Mulţi oameni pot vedea *aka*, iar interacţiunea sa cu electricitatea aparentă poate fi înregistrată. Este o realitate. La sfârşitul acestui capitol voi prezenta câteva experimente pe care

stoarcecreierul.ro

le puteți face singuri pentru a putea la rândul vostru să obiectivați realitatea acestui câmp subtil auric - *aka*.

Caracteristicile câmpului

Înainte de a discuta despre caracteristicile specifice învelişului *aka*, trebuie făcută o distincție între energia ca atare şi mediul prin care aceasta se manifestă. Aşa cum apa sau cuprul servesc de mediu pentru electricitate, tot aşa *aka* serveşte de mediu pentru energia vieții, *mana*. Când vezi aura, de fapt vezi un câmp *aka* încărcat cu *mana*, sau altfel spus, vezi efectele încărcăturii *mana* asupra câmpului *aka*. Uneori este mai uşor să vorbeşti doar despre energie, aşa cum a făcut şi Reich în lucrarea sa despre orgon, dar câteodată trebuie să iei în considerare şi *aka* pentru a te face înțeles şi din punct de vedere practic.

Mai întâi să luăm în considerare efectele de câmp. Deja am vorbit despre aură, pe care kahunaşii o numeau *kahoaka*. Gândeşte-te la ea nu ca la ceva care te înconjoară, ci ca la un câmp care serveşte de matrice pentru corpul tău. Din rațiuni practice, putem vorbi despre un corp *aka,* care penetrează şi înconjoară corpul fizic extinzându-se chiar dincolo de el.

În timpul somnului şi în alte situații, în caz de accidente sau prin stăpânirea artei dedublării conştiente la voință în dimensiunea astrală, învelişul *aka* se poate desprinde de corpul fizic şi poate să călătorească, împreună cu conştientul sau fără el – departe de corpul fizic al acelei persoane.

C legătură persistă între corpul astral care „călătoreşte" şi corpul fizic. Aceasta este adesea „percepută" ca o „coardă de argint" de către cei care fac extracorporalizări. Informația senzorială circulă prin intermediul acestui contact aşa încât, la orice semnal de alarmă sau disconfort la capătul celălalt, *kahoaka* revine imediat şi se suprapune din nou perfect, în mod frecvent producând o tresărire în corpul fizic, atunci când se întâmplă aceasta.

Un alt efect de câmp este acela al schimbării mărimii, densității şi potențialului energetic al învelişului *aka* prin emoții, imaginație şi/sau intenție. Orice emoție puternică va intensifica în mod normal mărimea şi strălucirea aurei. Pe de altă parte,

stoarcecreierul.ro

tensiunea emoțională şi boala în mod normal descresc mărimea şi strălucirea aurei. Aceleaşi efecte pot fi obținute şi pe cale conştientă prin intermediul imaginației. Prin acelaşi proces poți să schimbi densitatea câmpului în aşa fel încât corpul fizic să fie foarte greu şi mai mulți oameni abia să te poată ridica, iar în clipa următoare să micşorezi densitatea câmpului şi să descopere că eşti uşor ca o pană. Este de asemenea posibil să înveți cum să-ți expansionezi câmpul auric şi astfel să-ți extinzi simțurile văzului, auzului şi pipăitului la distanțe mai mari decât mediul din apropiere.

Câmpul *aka* serveşte de asemenea şi la depozitarea informațiilor în memorie.

Oamenii de ştiință tradiționalişti pretind că gândurile sunt înregistrate în celulele creierului, deşi nu s-au descoperit nici un fel de urme ale unei asemenea înregistrări. S-a bătut multă monedă pe faptul că electrozii care stimulează anumite zone ale creierului au evocat amintiri foarte vii, dar aceleaşi amintiri pot fi evocate stimulând şi alte zone ale creierului sau chiar zone ale corpului. În teoria Huna, orice gând produce o modificare celulară corespunzătoare, care poate fi din nou modificată de către următorul gând. Aceasta ar explica de ce nu poate fi găsită o urmă permanentă a memoriei. Gândul însuşi (şi aceasta se aplică şi la experiență) este de fapt înregistrat pe substanța subtilă a lui aka, iar subconştientul accesează această sursă de amintiri. Din acest motiv ne putem aminti viețile trecute, visele, reveria, viziunile şi alte forme de trăiri interioare care nu au un corespondent fizic.

Funcția de stocare a câmpului *aka* ne permite să accesăm atât amintiri personale, cât şi amintiri care nu au nici o legătură cu noi. Poate că ați auzit despre conceptul de „cronică Akashică", un concept care vine din India şi care a fost distorsionat în vest. Mai întâi observați rădăcina semantică aka din termenul "akashic". Conceptul originar indian este identic cu cel al filosofiei Huna. Toate întâmplările, inclusiv gândurile, sunt înregistrate sau imprimate în substanța subtilă a câmpului aka. Dacă ne concentrăm aşa cum trebuie, este posibil să aflăm tot ceea ce s-a ştiut, simțit, spus sau făcut vreodată până acum. Datorită legăturii noastre strânse şi a interesului pentru sinele

stoarcecreierul.ro

nostru fizic şi datorită bazei noastre culturale, găsim că este uşor şi natural să fim mai conştienți de amintirile personale din această viață, dar există şi persoane hipersenzitive care, având anumite facultăți paranormale, pot pătrunde în această sui-generis „memorie *aka* universală" şi să extragă de acolo anumite informații sau cunoştințe pe care nu le-ar putea obține într-o altă manieră.

Caracteristicile transmisiei

Ca mediu pentru transmisiile energetice, câmpul *aka* este folosit pentru a comunica informații şi experiențe de la un capăt la altul. În această secțiune ne vom axa doar pe aspectele paranormale ale acestui fenomen.

În sistemul Huna există două teorii valabile legate de operațiuni de recepție şi influență paranormală. Prima teorie, popularizată de Max Long, foloseşte analogia firelor, corzilor şi degetelor aka şi ignoră existența câmpului aka general. Potrivit acestei analogii, noi suntem în contact cu tot ceea ce percepem prin simțuri, prin intermediul unor fire subtile, evident invizibile, „lipicioase", de *aka*, asemănătoare gumei de mestecat, care nu se rup niciodată şi nu se întrepătrund niciodată. De fiecare dată când reînnoim un contact, se formează un alt fir, aşa încât suntem conectați de anumiți oameni şi de anumite locuri mai curând prin corzi decât prin fire. În plus, prin puterea gândului avem capacitatea de a trimite un „deget de *aka*" spre lucruri şi oameni cu care n-am avut niciodată contact şi astfel putem căuta informații sau putem exercita influență. Tot în cadrul acestei analogii, se spune că subconştientul trimite o parte din capacitatea noastră senzorială pentru a înregistra impresii sau pentru a produce un eveniment. În acest context, telepatia ar reprezenta capacitatea de „activare" a unui fir de mana particular pentru a trimite sau primi informație prin el; clarviziunea s-ar obține prin trimiterea unui „deget" observator; psihokinezia ar însemna capacitatea de a trimite un „deget" de *aka* foarte puternic pentru a putea produce o mişcare în urma unui impuls dat unui obiect fizic.

În practică, analogia este oarecum folositoare pentru începători, dar foarte limitativă. De exemplu, în domeniul

stoarcecreierul.ro

radiodinamicii nu mai funcţionează deloc, căci ipoteza iniţială în conformitate cu care distrugerea negativului fotografic rupe legătura dintre subiect şi fotografia lui s-a demonstrat că este falsă. Ipoteza „firelor", „corzilor" şi a „degetelor" are aplicaţiile sale, dar nu trebuie transformată în dogmă.

A doua teorie actuală majoră priveşte *aka* drept o substanţă eterică atotpătrunzătoare care serveşte perfect drept conducător energetic pentru energia radiantă de orice tip. Analogia se face cu sunetul, lumina sau căldura care se răspândesc în toate direcţiile fiind emanate de un punct sursă originar, ele fiind percepute sau influenţate de orice sistem care este reglat pe frecvenţa de vibraţie respectivă.

Această teorie mai înglobează şi conceptul de unde radio şi de electromagnetism. În această analogie mintea este „tuner-ul" – sistemul care se poate acorda pe o anumită frecvenţă –, iar *mana* este energia care îl face să funcţioneze. Cu cât există mai multă *mana*, cu atât este mai mare capacitatea ta de a recepţiona şi de a transmite în plan mental. Astfel, telepatia devine o problemă de acord la transmisia gândului altei persoane; clarviziunea permite acordarea la emisia de radiaţii într-o anumită gamă de frecvenţe a unei zone anumite; iar psihokinezia este ajustarea propriei energii de transmisie pentru a produce un efect de inducţie asupra unui anumit obiect. Această teorie afirmă că evenimentele trecute sunt vibraţii care au tipare specifice de frecvenţă şi care încă sunt transmise prin *aka*, însă prea încet pentru a fi percepute de simţurile obişnuite, iar evenimentele viitoare generează vibraţii cu tipare de frecvenţă foarte mari, imposibil de perceput prin simţurile obişnuite.

În practică, această teorie este extrem de folositoare şi de eficientă, dar necesită un mod tehnic de gândire care poate fi dificil pentru unii oameni. Analogia cu sunetul este probabil cel mai bun mod de prezentare a acestei teorii.

Ajunşi aici, cineva ar putea întreba: „Dar de ce nu mergem direct la adevăr, în loc să folosim analogiile?" Întrebarea aceasta ar presupune existenţa unui adevăr absolut aflat dincolo de orice aparenţă şi de orice teorie. Însă în sistemul Huna nu se fac astfel de presupuneri. Singura definiţie acceptabilă a adevărului

stoarcecreierul.ro

absolut ar fi „tot ceea ce este, a fost şi va fi şi ar putea fi oriunde şi oricând". Cu o asemenea presupunere, adevărul în termeni practici este ceea ce înțelegi tu că este, ceea ce hotărăşti tu că este, iar adevărul eficient este acela care se dovedeşte a fi cel mai bun pentru ceea ce ai de făcut în acel moment, în sensul creşterii tale spirituale.

Caracteristicile materializării

Aka nu este doar eterul atotpătrunzător care înregistrează evenimentele şi transmite energie; mai este şi matricea tuturor formelor fizice. Kahunaşii spun că o formă-gând care radiază în câmpul *aka* produce unele efecte, în funcție de claritatea, intensitatea energetică şi durata gândului. Se poate manifesta ca o formă-gând invizibilă, văzută doar de anumite persoane senzitive, dacă acestea se află în locul respectiv; ori se poate manifesta ca formă-gând vizibilă, cu o durată temporară, şi poate fi uneori confundată cu o manifestare a unui spirit dezîncarnat; se poate să servească drept focar pentru atragerea materialelor şi circumstanțelor necesare pentru aducerea echivalentului său fizic în sfera experienței personale; şi se poate manifesta rapid, din planul eteric în cel fizic, având o durată la fel de mare ca şi orice alt lucru din lumea fizică. Sunt multe variante ale cazurilor de mai sus, dar efectele generale sunt aceleaşi.

În reveria de zi sau în fantasmele noastre, obiectele şi persoanele vizualizate sunt cu adevărat nişte produse ale imaginației – produse materiale alcătuite din *aka*. De obicei ele se dezintegrează în *aka* amorf, odată ce reveria s-a încheiat, dar durata lor este de fapt determinată de cantitatea de *mana* pe care ele o primesc.

Cu cât mai des este vizualizat ceva, cu atât mai multă energie primeşte, prin însuşi procedeul de vizualizare. În reveria obişnuită fără o emoție puternică, energia primită de către imagine de fiecare dată este foarte mică; dar după ani de vizualizare a aceluiaşi lucru, forma-gând de *aka* are, gradat, un efect tot mai mare asupra vieții cuiva, chiar dacă echivalentul fizic nu se manifestă niciodată în nici un fel. Poți să te gândeşti la aceste imagini ca şi cum ele ar pluti în substanța subtilă *aka* personală, de unde la modul subconştient îți influențează

stoarcecreierul.ro

perspectiva asupra vieții, percepția asupra universului și de asemenea reacțiile celorlalți oameni față de tine.

Formele-gând din *aka* pot fi variate ca mărime, de la forme microscopice până la oricât de mari îți poți imagina, iar cele mai mici le poți vedea cu „ochii minții". Te gândești la o scenă sau la o persoană și ți le imaginezi evident pe un ecran mental interior. De fapt, seamănă mult cu o amintire și la fel sunt formele-gând, înregistrate ca amintiri, chiar dacă nu mai au nici o legătură cu experiența fizică.

Oarecum diferite ca mărime și efect sunt imaginile *aka* plăsmuite de mintea conștientă. Acesta este genul de vizualizare folosit în pantomimă, de exemplu. Potrivit teoriei Huna, ceea ce experimentezi datorită gesturilor mimului nu este doar imaginație. Actorul vizualizează adeseori foarte intens obiectele în mărimea lor naturală acolo, pe scenă, și le mânuiește sau interacționează cu ele ca și cum ar fi reale. Publicul nu vede nimic, dar dacă actorul și-a îndeplinit cu bine tehnica vizualizării, reacțiile sale vor fi atât de realiste încât publicul va ști exact ce mimează el, pentru că își vor fi imaginat forme *aka* asemănătoare. Anumite picturi chinezești și japoneze seamănă cu pantomima în aceea că de-abia schițează multe elemente ale unei scene și lasă restul să fie completat de imaginația privitorului. Acesta alcătuiește o formă-gând exteriorizată din *aka* pentru a completa imaginea și poate fi foarte interesant de comparat detaliile imaginate de fiecare privitor.

Sub hipnoză, oamenii pot fi sugestionați să se vadă pe ei înșiși în diferite contexte purtând conversații cu persoane care nu sunt cu adevărat acolo. Pentru subiectul hipnotizat ele sunt acolo, în forma imaginilor *aka* create de către subiectul însuși.

Sunt cazuri înregistrate de halucinații în masă în care o mulțime de oameni perfect conștienți a fost martoră la un eveniment care de fapt nu a avut loc în mod obiectiv. Este binecunoscută celebra iluzie realizată de unii fachiri din India. Într-o asemenea situație, un fachir indian a prezentat celebrul număr cu frânghia. Un mare număr de oameni au văzut frânghia atârnând în aer, pe ea a urcat un băiețel și apoi a dispărut. Fachirul, cu o sabie în mână s-a urcat după el și a aruncat jos bucăți însângerate din corpul băiatului, apoi s-a dat jos, a adunat

stoarcecreierul.ro

acele bucăți și l-a făcut la loc pe băiat. Cu toate acestea, o cameră video care a înregistrat spectacolul îi arăta doar pe fachir și pe băiat stând liniștiți lângă o bucată de frânghie în tot acest timp. Ce se întâmplase? Fachirul alcătuise imagini de *aka* ale lui, ale băiatului și ale frânghiei, imagini care erau atât de dense încât puteau fi văzute de toți cei prezenți, dar totuși prea fine ca să fie înregistrate de camera video. Într-un fel, fachirul era un șarlatan, dar pe de altă parte era un „maestru" care a demonstrat o extraordinar de mare artă de a opera cu *aka*.

Experimente

1. Vederea câmpului *aka*

Cel mai simplu mod de a vedea *aka* este să ții mâna cu degetele răsfirate, la aproximativ 5 – 6 cm de o suprafață plană de culoare închisă sau deschisă. Dacă folosești o suprafață de culoare deschisă, asigură-te că nu cade nici o umbră direct sub palmă. O suprafață neagră este ideală ca fundal. După ce ai așezat mâna cum trebuie, privește între două degete, undeva deasupra vârfurilor acestora, în spațiu, nu pe suprafața aleasă drept fundal. Imediat, sau după câteva clipe, vei vedea o bandă fină de lumină în jurul degetelor. Aceasta este partea mai densă a câmpului de *aka*. Dacă te uiți dincolo de degete, la 15 cm sau mai mult, și apoi revii la punctul inițial, vei putea vedea mai clar linia de contrast din jurul degetelor.

Un alt mod de a vedea *aka* este să rogi un prieten să stea cu spatele la un perete alb, luminat discret și fără umbre. Apoi poți să-ți concentrezi privirea deasupra capului acestuia. O bandă de lumină asemănătoare va deveni vizibilă în jurul capului prietenului tău și/sau în jurul umerilor săi.

2. Pipăirea câmpului *aka*

Câmpul tău *aka* este mai ușor de simțit când este încărcat energetic. Un mod simplu de a-l percepe este să-ți freci palmele puternic câteva secunde (ceea ce stimulează emisia de *mana* din mâini) și apoi să-ți ții palmele la aproximativ 15 până la 30 cm distanță una de alta. Apoi apropie mâinile foarte încet, una de alta și distanțează-le de mai multe ori. Vei avea senzația că pipăi un balon foarte fin. În orice caz vei avea senzația clară că

stoarcecreierul.ro

un fel de câmp invizibil rezistă mişcării mâinilor tale. Aceasta este *aka*. Pe măsură ce ajungi mai senzitiv, n-o să mai fie nevoie să-ţi freci palmele ca s-o simţi şi vei putea să pipăi aura din jurul corpurilor oamenilor şi chiar din jurul obiectelor neînsufleţite.

Practicând conştient percepţia *aka*, îţi va creşte sensibilitatea până la zone mai fine ale subconştientului tău, iar acest gen de comunicare va fi valoros pentru propria ta dezvoltare.

stoarcecreierul.ro

Capitolul 7

Mana, misterioasa energie a vieții

Mana este energia din spatele tuturor formelor de viață și o sursă potențială cu o forță incredibilă. Cu toate acestea a fost ignorată de către cercetătorii occidentali, deși a fost descoperită și redescoperită de către cei mai îndrăzneți și mai deschiși la minte oameni de știință.

Franz Anton Mesmer a descoperit-o în secolul al XVIII-lea și i-a dat numele de "magnetism animal" (a nu se confunda cu același termen folosit de către cercetătorii creștini). Ca exemplu de cât de amenințătoare era descoperirea lui pentru știința acelor vremuri, numele lui Mesmer este astăzi asociat numai cu hipnotismul, un produs colateral al muncii sale privind forța vitală.

La aproximativ 50 de ani după Mesmer, baronul von Reichenbach a cercetat ceea ce se spunea despre această forță și a dovedit existența sa prin mai multe experimente și a numit-o "forță odică". În ciuda reputației sale ca inventator al creuzetului, descoperirea lui Reichenbach a fost ignorată sau luată în râs de către majoritatea oamenilor de știință ai vremii.

Freud a sugerat existența acestei forțe și a numit-o "libido", iar un medic numit Abrams i-a cercetat caracteristicile bioelectrice.

Wilhelm Reich, un fost discipol de-al lui Freud, a făcut mai multe descoperiri, a realizat experiențe extinse, a scris cărți pe această temă și a inventat dispozitive care să o genereze. Guvernul Statelor Unite l-a trimis la închisoare, i-a

stoarcecreierul.ro

ars cărțile şi i-a confiscat aparatele. Numele dat de Reich forței vitale era „energie orgonică".

Francezul Bovis a descoperit această forță în piramide, iar ulterior cercetători din câteva țări ale Blocului Comunist au experimentat-o sub numele de „energie psihotronică".

În timp ce oamenii de știință se chinuiau să obiectiveze existența acestei forme de energie, ea continua să se manifeste şi unii cercetători mai deschişi la minte au trebuit să accepte faptul că vechile culturi orientale recunoscuseră această energie. Diferite tradiții spirituale îi dăduseră numele de *prana, baraka, mungo, ch'i* sau *ki*, pentru a menționa doar câteva dintre ele. Termenul pe care-l voi folosi eu este acela de *mana*, cuvânt polinezian, iar în acest capitol voi pune accentul pe aspectele sale biologice.

Flux şi reflux

Mana este energia care-ți dă viață – „forța ta vitală". Una dintre principalele caracteristici ale vieții aşa cum o ştim noi este mişcarea, exprimată în procese precum circulația sanguină, procesele digestive, activitatea electrică a sistemului nervos. Teoria Huna spune că toate aceste procese de viață sunt făcute posibile cu ajutorul mişcării neîntrerupte a lui *mana* prin şi în jurul organismului. O foarte bună analogie este aceea că *mana* curge prin corp ca un curent electric, iar *mana* din jurul corpului este ca un câmp magnetic. O creştere a uneia determină creşterea celeilalte, iar scăderea uneia antrenează după sine scăderea celeilalte. De asemenea, diferitele influențe ale mediului pot cauza fluctuații atât în flux, cât şi în câmp, cu efecte asupra sănătății, stării de spirit şi asupra gândurilor. Comportamentul propriu, obiceiurile emoționale şi atitudinea mentală pot să afecteze în mod specific fluxul şi refluxul de *mana* în propriul organism.

Când fluxul de *mana* este puternic şi clar, eşti la maximul sănătății tale fizice; ai energie şi putere din abundență; poți fi calm sau entuziast în situații delicate; poți gândi clar şi eficient; poți avea încredere în tine însuți şi poți simți compasiune; te simți fericit, iar capacitățile tale fizice şi psihice sunt foarte eficiente.

stoarcecreierul.ro

Când fluxul este scăzut, sănătatea va fi şubredă; te vei simți obosit şi slăbit; vei fi iritabil şi/sau anxios în situații dificile; gândirea va fi pâcloasă; nu vei avea încredere în tine şi vei empatiza puțin; vei fi foarte nefericit, iar capacitățile tale de acțiune vor fi îngreunate.

Acestea sunt manifestări extreme, fireşte, şi în timp ce toți oamenii le pot experimenta la un moment dat sau altul, în majoritatea timpului cei mai mulți dintre ei sunt într-o stare medie în care în anumite sectoare de viață este flux, iar în alte sectoare, reflux.

Să aruncăm o privire asupra factorilor majori care afectează stagnarea şi fluxul forței vitale.

Stilul alimentar

După ce am avut ocazia să trăiesc în diferite colțuri ale lumii şi am experimentat diferite stiluri alimentare, m-am convins că, în termenii energiei vieții - *mana*, cei mai importanți factori în cazul alimentației noastre sunt:

1. calitatea mâncării;
2. nivelul tău de stres în timpul mesei;
3. concentrarea atenției.

1. Calitatea mâncării include valoarea ei nutritivă, prospețimea, metoda de preparare, aspectul, gustul şi mirosul. Indiferent că este vorba de peşte, carne de pasăre, carne sau legume, toate aceste elemente calitative vor conta într-o anumită pondere. Totuşi merită subliniat că din perspectiva calitativă contează cel mai mult vibrația de bază a acelui aliment în vederea asimilării energiei specifice în propria structură energetică. Ori pare evident că vibrația energiei cărnii este inferioară ca frecvență vibrației legumelor şi fructelor din simplu motiv că ultimele conservă mult mai bine această energie vitală necesară susținerii proceselor vieții. Ceea ce mănânci te reprezintă din punct de vedere vibrator şi evident orice aliment contribuie într-un fel anume la structurarea corpului fizic (*kino*) şi a corpului energetic (*aka*).

2. Dacă mănânci în condiții de stres (mental, emoțional sau fizic), nu numai că vei beneficia de mult mai puține

stoarcecreierul.ro

elemente din orice ai mânca, dar în procesul de transformare a mâncării în energie, organismul tău ar putea să convertească unele elemente în toxine. Iar aceasta va creşte stresul ducând apoi şi la epuizarea ulterioară a energiei vitale.

3. Mâncatul mecanic - când atenția şi conştiența ta sunt îndreptate în cea mai mare parte în altă direcție, de exemplu la citit, privit la televizor sau la conversație. Atunci absorbția elementelor nutritive va fi scăzută şi/sau mâncarea va fi transformată în grăsime în loc de energie. Aceasta înseamnă că necesarul zilnic de *mana* asimilat prin energia subtilă a alimentelor va fi mai mic. Nu pledez aici pentru a fi total conştient pe întreaga durată a mesei, cu toate că aceasta ar fi cea mai bună metodă de a beneficia de încărcătura energetică subtilă a alimentelor şi ar putea asigura pentru noi multe „vârfuri energetice". Recomand măcar să vă îndreptați cel puțin o parte din atenție şi conştiență către gustul şi mirosul hranei şi către plăcerea de a mânca şi de a savura păstrând ideea că aceste alimente vă pot asigura energia de bază necesară menținerii corpului fizic şi energetic la un standard ridicat.

Respirația

Respirația este chiar mai necesară pentru supraviețuire decât mâncarea. Se cunosc cazuri de oameni care au rămas în viață, sănătoşi, fără să mănânce, dar nu cunosc nici un caz de om care să fie viu fără să respire. La nivel fizic, respirația introduce oxigen în plămâni, ceea ce îl face disponibil pentru celule, ca să fie utilizat ca element nutritiv în circuitul sanguin. Potrivit teoriei Huna, fluxul şi câmpul de *mana* accentuează acest proces.

Din cauza importanței sale, respirația a fost folosită ca simbol al vieții şi pentru forța vitală însăşi în multe culturi, iar unii au dezvoltat numeroase tehnici de reglare şi control conştient al respirației pentru a mări sau direcționa fluxul de *mana*. În orice caz, respirația corectă este o chestiune foarte simplă. Un prost obicei foarte întâlnit, adesea drept rezultat al stresului cronic, este cel de a respira superficial şi agitat,

stoarcecreierul.ro

situație în care oamenii folosesc doar o mică parte a plămânilor lor ca să tragă aer în piept şi astfel se privează pe ei înşişi de una dintre cele mai bune surse de energie vitală. Pe cât de simplu este să inspiri şi să expiri complet, pe atât de remarcabile sunt efectele respirației complete asupra sănătății şi clarității minții. Respirația profundă poate induce şi menține starea de calm şi poți recurge la ea dacă ai tendințe către nervozitate conferindu-ți totodată şi mai multă energie dacă eşti obosit.

Poate că metoda cea mai bună pentru a respira profund este tehnica yoga numită chiar Respirația Yoghină Completă[11], folosită şi în Huna. Se începe cu o expirație prin care eliminați tot aerul rezidual afară din plămâni. Apoi se trece la Respirația Yoghină Completă. Pentru aceasta se expiră profund pe gură şi se încordează uşor muşchii abdominali în faza finală a expirației. Ar fi bine să puneți o mână în dreptul stomacului şi să simțiți cum zona abdominală se retrage mult mai mult către coloana vertebrală. Apoi inspirați profund pe nas lăsând aerul să intre în plămâni şi să „umple" mai întâi zona abdominală, apoi zona toracică şi apoi zona claviculară până când simțiți că ați atins limita de expansiune a plămânilor la întreaga lor capacitate. Mențineți aerul în plămâni o scurtă perioadă de timp, fără a forța niciodată această retenție, şi apoi expirați gradat, lent pe gură, mai întâi aerul din zona superioară, claviculară şi apoi din zona toracică şi abdominală. Faceți o scurtă pauză între expirație şi inspirația următoare. Un ciclu de inspirație şi expirație realizat în acest mod se numeşte o Respirație Yoghină Completă. Nu se numără prima expirație care este de ventilație şi eliminare a reziduurilor de pe traseul respirator; aceea reprezintă doar un bun punct de plecare pentru începerea tehnicii propriu-zise. Respirația trebuie să fie mereu lentă şi uşoară. Patru asemenea cicluri complete sunt îndeajuns pentru o primă şedință, până ce va deveni o obişnuință. Făcând această practică în mod regulat, ea vă va ajuta să vă revitalizați în mod natural în orice situație de viață v-ați afla.

11. Respirația Yoghină Completă este o tehnică de Pranayama care urmăreşte controlul suflului subtil respirator (*prana*). (n.trad.)

stoarcecreierul.ro

Atitudinile

Atitudinile mentale şi emoționale pot ori să inhibe, ori să stimuleze fluxul de *mana* din ființa dumneavoastră. În general, atitudinile negative produc tensiune inertă care se transformă în tensiune fizică şi care poate afecta organele şi chiar celulele. Această tensiune este aceea care inhibă circulația fluxului de *mana* în anumite zone ale corpului. Când sunt implicate atitudinile şi ele rămân neschimbate, orice încercare fizică de a regla fluxul energetic (cu supervitamine, exerciții sau tehnici speciale de respirație) vor da rezultate temporare, de regulă, cu toate că o creştere a fluxului de *mana* la unii oameni va putea determina şi o schimbare de atitudine.

Modul cel mai direct de a îmbunătăți fluxul de *mana* este de a schimba atitudinile negative în atitudini pozitive, mai ales pe acelea care au de-a face cu teama, îndoiala, resentimentele şi vina. În dezvoltarea unei atitudini pozitive este important să învățați să nu vă temeți de gândurile şi sentimentele negative care pot să apară din când în când. Nu contează că ele apar; doar conştientizați-le şi apoi alungați-le ferm. Nu contează că ele se află pe undeva prin apropiere. Cel mai simplu şi mai direct mod de a schimba o atitudine negativă în una pozitivă este să conştientizați gândurile atunci când ele apar şi să le schimbați, la modul conştient, în opusul lor pozitiv. Puteți face asta chiar dacă nimic nu o garantează. Dacă practicați constant acest procedeu, veți fi uimit cum viața dumneavoastră, inclusiv sănătatea şi energia, va începe să se îmbunătățească pe toate nivelurile. Oricum este foarte important să transformăm toate obiceiurile şi atitudinile negative în obiceiuri şi atitudini pozitive. Gândirea pozitivă conştientă şi saturarea propriului subconştient cu gânduri şi atitudini pozitive ne vor putea asigura succesul în această direcție.

Vizualizarea

Vizualizarea poate fi folosită pentru a stimula fluxul de *mana* la toate nivelurile şi pentru orice scop. În continuare voi prezenta o metodă de vizualizare care să vă permită să alcătuiți o „supraîncărcătură" de *mana*. Aceasta se face cel mai bine printr-o combinație de respirație completă,

stoarcecreierul.ro

vizualizare şi stimuli fizici. Este folositoare pentru cei care vor să aibă o sănătate foarte bună, o împlinire excepțională sau o expansiune mentală.

Cel puțin patru respirații yoghine complete se fac în timp ce dați mental o comandă fermă subconştientului de a acumula mai multă *mana*. În timp ce respirați, vizualizați-vă umplut cu energie. Puteți să vă imaginați că ea pătrunde prin creştetul dumneavoastră sub forma unei raze de la Soare sau de la stele; ca un nor care vă înconjoară şi care este absorbit în interiorul dumneavoastră; ca o energie lichidă care umple corpul ca un vas; sau în orice alt mod care vă face să simțiți că se produce această umplere cu energie. Vizualizarea serveşte foarte mult subconştientului şi accentuează cuvântul sau afirmația dată lui ca şi comandă mentală. Ca să vă hotărâți ce tehnică de vizualizare folosiți, trebuie să luați în considerare gusturile subconştientului. Trebuie să descoperiți ce este cel mai eficient pentru *ku*, pentru că efectul este mai important decât imaginea.

Scopul stimulului fizic este să-ți convingi subconştientul că are cu adevărat de lucru. O respirație profundă îți va aduce numai prin ea însăşi o creştere de *mana*, dar tu vrei şi mai multă energie. Până nu-ți antrenezi subconştientul cum trebuie, s-ar putea ca vizualizarea să-ți pară doar un alt gen de reverie. Atunci, un stimul fizic, chiar simplu, impresionează subconştientul cu un mai mare simț al realității, iar răspunsul său este vital pentru succes. Exercițiile fizice uşoare precum săriturile, o alergare pe loc de scurtă durată, uşoare flexări ale corpului în lateral sau în față şi spate pot fi de ajuns, dar acelaşi lucru îl poate face şi „meditația în mişcare" din T'ai Ch'i Ch'uan. Desigur, mişcarea fizică nu este deloc obligatorie. Poți purta un obiect anume, poți face un ritual anume, poți merge într-un loc anume – atâta vreme cât faci ceva fizic asociat cu creşterea de *mana* în propria ta ființă.

Sugerez să folosiți stimulul fizic chiar înainte sau împreună cu respirația şi vizualizarea. După o anumită perioadă de repetare a acestei combinații, ar trebui să fiți în stare să renunțați la stimulul fizic şi să acumulați energia doar prin respirație şi vizualizare, în orice condiții şi în orice loc.

stoarcecreierul.ro

Dacă metoda voastră de vizualizare este destul de bună în aşa fel încât să vă imaginați ceva fizic ca şi cum ar fi real, atunci veți elimina stimulul de la bun început.

Efectele acumulării de *mana*

Practicând tehnici de acumulare de *mana*, trebuie să vă aşteptați să apară tot felul de senzații fizice şi energetice. În mod specific, s-ar putea să simțiți furnicături sau uşoare vibrații în unele părți ale corpului dumneavoastră, de exemplu în mâini, plex solar sau mijlocul frunții. De asemenea, s-ar putea să simțiți un curent energetic circulând în sus sau în jos pe la mijlocul trupului sau de-a lungul coloanei vertebrale. Acest lucru este perfect normal şi nu înseamnă decât că sensibilitatea voastră psihoenergetică creşte mai ales la nivelul unor zone de proiecție pe corpul fizic a unor focare şi/sau trasee subtile energetice. Pentru aceia care sunt familiarizați cu practica tehnicilor Kundalini Yoga, se ştie că ridicarea acestei energii de la baza coloanei se produce adeseori în urma unui proces de acumulare energetic la acel nivel, ceea ce reprezintă acelaşi efect care se produce şi în cazul tehnicilor Huna de acumulare a lui *mana*.

Un alt efect posibil al acumulării de *mana* este senzația de imponderabilitate sau chiar de rotire. Dacă aceasta vă deranjează, țineți ochii deschişi în timpul tehnicilor până când vă obişnuiți cu aceste efecte. *Mana* are proprietăți antigravitaționale şi de levitație aşa că nu e nimic ireal în senzația lipsei de greutate. În mod natural ea acționează mai întâi asupra învelişului *aka*, cea mai uşoară parte a dumneavoastră, aşa că în realitate nu vi se modifică greutatea. Mistica spaniolă Sf. Tereza de Avilla a fost cunoscută ca o ființă foarte evoluată care adeseori spontan ajungea să leviteze chiar în timpul unor slujbe.

Unele efecte ale lui *mana* pot fi văzute cu ochiul liber, odată ce senzitivitatea voastră vizuală începe să crească. Într-o cameră întunecată, după ce ați acumulat o cantitate de *mana* suplimentară, concentrați-vă privirea în aer la câțiva cm în fața voastră. Dacă ochii v-au devenit îndeajuns de sensibili veți vedea ceva asemănător unor valuri translucide

stoarcecreierul.ro

de căldură ieşind din corp. Fenomenul seamănă cu acele apariții spectrale gen „fantomă", dar nu trebuie să credeți că vedeți spirite dezîncarnate. Este doar un efect al acumulării de *mana* în propria structură energetică. Aura vizibilă este încă un efect al lui *mana*, şi tot efecte ale acumulării de *mana* sunt şi acele străfulgerări luminoase aurice sau acele globulețe luminoase mişcătoare care pot fi percepute de către cei senzitivi. Aşa cum am mai spus, *mana* se poate percepe şi cu ajutorul palmelor.

Mana şi fenomenele psi

Toate practicile Huna folosesc *mana* ca energie pentru a fi funcționale. De exemplu, cu cât pui mai multă energie în proiecția unui gând, cu atât va avea mai multe şanse să-şi atingă ținta şi cu atât mai clar şi mai puternic va fi. Energia nu este acelaşi lucru cu dorința sau voința. Este numai cantitatea de forță vitală disponibilă.

În termeni foarte practici, *mana* este direct legată de emoție. Cu cât este mai mare emoția, cu atât e mai mare aportul de *mana* şi cu atât mai eficiente vor fi tehnicile. Aceasta este un adevăr pentru vindecare, clarvedere la distanță, proiecție, protecție sau orice altă tehnică. Nu trebuie să fiți în mod conştient preocupat de felul în care subconştientul va folosi *mana* pentru a face ceea ce doriți, mai mult decât sunteți preocupat de procesul digestiei şi al regenerării celulare. Subconştientul ştie ce are de făcut. *Ku* are nevoie doar să i se spună ce să facă şi să fie convins că este în stare s-o facă.

C mare cantitate de *mana* este necesară pentru a produce efecte precum psihokinezia, adică mişcarea obiectelor fără contact fizic. S-a observat că fenomenul de poltergeist[12] se produce în mod frecvent în prezența sau în apropierea unui copil la pubertate, acel stadiu de viață în care noi centri energetici ai organismului devin funcționali, iar *mana* circulă din abundență. În asemenea cazuri când adolescentul este

12. Fenomen paranormal în care obiectele încep să se mişte brusc şi chiar să lovească persoane, fără a fi atinse de cineva. În mod obişnuit se crede că este vorba de spirite. Termenul vine din lb. germană: polter = gălăgie, geist = spirit, fantomă. (n.trad.)

stoarcecreierul.ro

frustrat emoțional, ceea ce declanşează o izbucnire de *mana*, are loc o descărcare enormă de energie. Spiritele nu au nimic de-a face cu aceste manifestări, contrar anumitor ipoteze care susțin că fenomenele poltergeist sunt produse de acestea. Este doar energie în stare brută. De regulă, această „abilitate" dispare după ce metabolismul copilului devine stabil şi frustrările sunt rezolvate.

Este foarte posibil ca un adult să învețe să mişte obiectele cu ajutorul lui *mana*, dar s-ar putea să fie dificil pentru că este necesară o cantitate excepțională de *mana* suplimentară pe care s-o ții sub control, plus necesitatea de a-ți convinge subconştientul că merită efortul.

Mana poate fi acumulată, stocată şi apoi eliberată lent sau toată deodată. La fel de naturală ca apa şi aerul, la fel de schimbătoare ca electricitatea şi magnetismul, *mana* pur şi simplu vă menține în viață sau vă poate schimba viața. Este alegerea dumneavoastră.

stoarcecreierul.ro

Capitolul 8

Netezind calea spre putere

Uşa voastră către putere – puterea de a vă crea propria realitate liberi şi în armonie – este alcătuită din convingerile voastre despre ceea ce este sau nu este omeneşte posibil. Ceea ce blochează uneori uşa şi vă împiedică trecerea este un set anume de convingeri, atitudini şi comportamente pe care îl numim „complex".

Datorită răspândirii psihologiei, ideea complexelor care micşorează eficacitatea unei persoane nu este una străină. Freud şi alţii au dat, în general, crezare acelor descoperiri pe care le-au şi susţinut, dar vechii kahunaşi ştiau despre complex cu mii de ani înainte ca Freud să se fi născut. Şi nu numai că ştiau despre complexe, dar ştiau mai multe despre ele şi dezvoltaseră metode cu mult mai eficiente de a le rezolva.

Înţelegerea complexelor

Cuvântul „complex" vine din latină şi înseamnă „foarte apropiat sau o legătură îngemănată". În psihanaliză în mod special, el se referă la un grup de atitudini emoţionale care sunt parţial inconştiente şi care afectează comportamentul individului. Limba hawaiiană are câteva cuvinte care se referă la complexe, majoritatea lor folosind rădăcini semantice care au înţelesul de „reţea".

Să spui că atitudinile emoţionale includ complexe înseamnă să spui într-adevăr că ele sunt parte din *ku*, din subconştient. Complexul este un grup de idei sau atitudini despre un anume

stoarcecreierul.ro

subiect pe care subconştientul le crede adevărate. În acest sens larg, Dumnezeu, ţara, iubirea şi banii pot fi considerate complexe. Când întrebăm pe cineva „Ce părere ai despre bani?", îi cerem să descrie complexul încâlcit de convingeri personale construit prin învăţare şi experienţă cu privire la acel subiect.

Ştim că subconştientul înregistrează tot ce ni se întâmplă în baza de date a memoriei şi că toate impresiile legate de un anume obiect sau întâmplare sunt interconectate între ele de către *ku*, aşa încât el le poate reactiva pentru a furniza o amintire completă a unei întâmplări sau a unui obiect.

Conceptele abstracte precum iubirea formează de asemenea un fel de centru în jurul căruia experienţele, învăţăturile şi impresiile sunt adunate ca într-o bancă de date a memoriei pentru stocare şi reamintire.

Felul în care vezi iubirea, de exemplu, depinde de tipurile de experienţe, învăţăminte şi alte impresii legate de iubire pe care subconştientul tău le adună într-un concept de bază. Într-o situaţie normală, înţelegerea ta legată de acest concept creşte pe măsură ce primeşti mai multe informaţii pentru stocat. Fiecare experienţă nouă se adaugă la celelalte şi, în mod ideal, produce o nouă sinteză de fiecare dată.

Din nefericire, un complex de idei şi atitudini care se dezvoltă normal, devine fixaţie uneori, de regulă la o vârstă fragedă. Când se întâmplă asta, nu mai este vorba despre dezvoltare şi acolo nu mai creşte gradul de înţelegere. Experienţele noi şi învăţămintele care nu sunt conforme cu acea fixaţie sunt date la o parte, într-o zonă de stocare izolată. O persoană cu un asemenea complex poate avea amintiri radical diferite cu privire la un subiect anume, dar setul care formează complexul este singurul pe care şi-l aminteşte în mod voit. Celelalte amintiri există pe undeva prin zona uitării.

Un exemplu grăitor este complexul prejudecăţii rasiale. Persoana crescută în convingerea fermă că rasa sa este inferioară poate să rămână inactivă, autocondiţionată şi autolimitată toată viaţa indiferent de miile de exemple care spun şi dovedesc contrariul. Sau persoana respectivă poate accepta din punct de vedere intelectual egalitatea, dar emoţional nu poate opera cu această idee.

stoarcecreierul.ro

Ce cauzează fixarea unui complex? O cauză ar putea fi şocul care apare atunci când mintea conştientă nu este în măsură să raționeze sau să facă experiența acceptabilă în termenii a ceea ce deja este cunoscut. Un exemplu este copilul speriat de un animal înfuriat, care va fi de-acum încolo speriat de orice ființă enervată, chiar şi de un bărbat cu barbă. Un alt tip de fixație care se produce în stare de şoc poate să apară atunci când o persoană se loveşte. Mintea conştientă este în afara problemei, dar *ku* este mereu activ. Să presupunem că, de exemplu, un tânăr se loveşte şi cade leşinat, iar un trecător îi spune unui prieten că probabil creierul acestuia a suferit vreo leziune. Este posibil ca subconştientul acelui tânăr să accepte propoziția ca fiind adevărată şi atunci când tânărul îşi revine va acționa ca şi cum într-adevăr ar avea creierul afectat, poate chiar pentru tot restul vieții, chiar dacă în realitate el nu are nimic.

Mult mai obişnuite decât stările de şoc în formarea şi fixarea unui complex sunt repetările unei idei de către o autoritate, mai ales dacă repetarea implică şi o emoție puternică precum teama. Multe complexe legate de religie şi păcat se formează în acest mod. Când o persoană, mai ales una tânără, este amenințată cu damnarea dacă se abate de la calea propovăduită de cineva acceptat ca reprezentant al lui Dumnezeu, atunci cu siguranță se formează un complex cu valoare de sentință judecătorească.

Complexele se cuibăresc în subconştient. În multe cazuri noi nu devenim conştienți de ele până când nu se iveşte ocazia care să amenințe convingerile fixe. În acest fel se poate vedea faptul că un complex este cu adevărat un fel de obicei care operează doar atunci când circumstanțele o cer.

În orice caz, există un tip de complex care se formează şi este păstrat chiar de mintea conştientă. În acest caz, mintea concepe convingerea şi cooperează pe deplin cu subconştientul pentru a o menține. Ca exemplu putem să luăm încrederea într-un partid politic sau o teorie ştiințifică. Aceste convingeri pot fi cu înverşunare susținute în fața unei dovezi contrare evidente. Cel mai probabil este vorba despre un sentiment intens de nesiguranță care face ca aceste complexe să fie active la nivel conştient. Convingerea complexată reprezintă ceva puternic de care cineva se agață.

stoarcecreierul.ro

Fixațiile nu întotdeauna sunt dăunătoare ție sau altora. De exemplu, complexul legat de faptul că se poate răci dacă stai în curent s-ar putea să nu facă rău multora, chiar dacă ție îți va cauza multe răceli. Complexul despre fumatul care generează cancer poate chiar să fie folositor. Când însă un complex începe să ne stânjenească activitatea şi manifestarea noastră ca ființe umane, sau acționează pentru împiedicarea creşterii noastre spirituale, atunci suntem în pericol. Un complex de inferioritate are un efect inhibitor considerabil. De exemplu, convingerea că cineva este persecutat de către ceilalți poate duce la autodistrugere. Complexele care implică ură şi teamă, obsesiile şi viciile pot să te îndrepte către tot felul de necazuri.

Teama şi complexele de vinovăție

Poate că cel mai distructiv şi mai inhibitor tip de complex este acela cunoscut sub numele generic de complex de vinovăție. Aceasta este o fixație că eşti vinovat de ceva şi că meriți să fii pedepsit. În cea mai severă formă, el include ideea că ceea ce ai făcut este aşa de rău încât nu poate fi iertat.

Complexul de vinovăție este o reacție a lui *ku* la un dezacord al individului cu un alt complex. Cel mai adesea este în legătură cu credințele religioase despre păcat. În alte cazuri poate fi o vină legată de un compromis moral, ca atunci când cineva a ruinat financiar o altă persoană, chiar dacă a făcut-o printr-o operațiune strict legală.

Când vina ajunge în mintea conştientă, va lua o formă materială. Un individ care se ştie vinovat pentru că este extrem de egoist într-un anume domeniu de viață, va încerca să se autopedepsească ori să compenseze fiind generos în alt domeniu. Practicile dure de afaceri adesea conduc la donații generoase către organizații de caritate, iar părinții egoişti sunt uneori generoşi cu alții în privința banilor, cadourilor sau a privilegiilor.

Când sentimentele de vinovăție nu sunt conştientizate, ele pot da naştere unui comportament nevrotic şi unor boli psihosomatice. Din moment ce deranjamentele psihosomatice includ un mare procentaj din toate bolile, putem

stoarcecreierul.ro

determina faptul că sentimentele ascunse de vinovăție trebuie să prevaleze, chiar dacă presupunem că nu toate bolile sunt cauzate de vinovăția în sine. Bolile cauzate de către complexul de vinovăție sunt cel mai adesea o formă de autopedepsire provocată de *ku* pentru a evita o pedeapsă mult mai aspră de la mama, tata sau Dumnezeu.

În ordinea gravității complexelor de vinovăție și uneori interconectate cu acestea, sunt complexele de anxietate care împiedică o persoană să se angajeze în anumite activități sau să urmeze anumite direcții de studiu. Acestea, de asemenea, își au adesea rădăcinile în anii din fragedă copilărie. Din cauză că Huna include cunoștințe care odată erau, și în anumite cercuri încă mai sunt, considerate tabu, nu este ceva neobișnuit ca cineva să înceapă studiul Huna și apoi să-l întrerupă la solicitarea urgentă a subconștientului. Informațiile prezentate sau experiențele pot veni în conflict cu credințe complicate. O asemenea persoană va fi oprită în dezvoltarea ei spirituală și în creșterea abilităților paranormale și, drept urmare, va deveni o victimă a ceea ce îi dictează convingerile altor persoane, până când va putea să-și antreneze subconștientul să fie îndeajuns de deschis pentru a studia, compara, exersa și apoi a face o judecată de valoare pe baza faptelor. Nici o cunoaștere, inclusiv Huna, nu ar trebui acceptată orbește și nici nu ar trebui respinsă fără o analiză solidă.

Un complex nesănătos poate fi recunoscut prin efectele pe care le produce când sunteți amenințat. Toate bolile care apar brusc ar trebui examinate pentru a vedea dacă vă împiedică să faceți ceva care poate că este împotriva unor convingeri și principii la care țineți, sau ați ținut cândva. Fireşte, efectele unor complexe pot fi atât de deplasate (de exemplu atunci când sursa lor este deghizată) încât motivul din spatele lor nu poate fi cunoscut, cel puțin nu la o analiză superficială. Altele își fac efectul după o atât de lungă perioadă de timp încât recunoașterea lor este deosebit de dificilă. Cel mai ușor de recunoscut este complexul care produce o reacție emoțională inexplicabilă, frecvent întâlnită în politică, religie și știință.

stoarcecreierul.ro

Energia unui complex

Emoția este o funcție a subconştientului. Este o descărcare de energie programată într-un anume fel de către *ku*. Bolile psihosomatice, pe de altă parte, par să fie un blocaj energetic programat, în zona afectată. De fapt, complexul însuşi este menținut prin energie sau *mana*. Este evident că blocajele de *mana* diminuează eficacitatea noastră în lumea exterioară. Nu chiar atât de evident este şi faptul că ele restricționează sau împiedică dezvoltarea noastră spirituală şi folosirea abilităților paranormale. Avem nevoie de *mana* ca să împlinim ambele deziderate. Dacă cea mai mare parte a ei este direcționată în complexe, avem mult mai puțină la dispoziție pentru fizic şi spirit. De asemenea complexul, fie el de vinovăție sau de anxietate, poate fi programat în mod special să blocheze utilizarea ei. Un efect foarte trist al acestui lucru este faptul că subconştientul poate refuza să coopereze în rugăciune sau meditație, din cauza complexelor care conțin sentimente de dispreț, teamă sau de pierdere a controlului.

Din punct de vedere fizic, cu cât se generează mai puțină *mana*, cu atât mai puțin clar sau eficient va fi individul, din moment ce toate fenomenele psi depind de energie. Dacă subconştientul a fost îndoctrinat cu o teamă puternică de necunoscut sau cu o teamă de fenomenele paranormale, el va bloca uşa către acea putere. Aceasta nu înseamnă că acea persoană nu va avea niciodată experiențe paranormale, pentru că ele sunt la fel de naturale ca şi respirația. Poate să însemne că va refuza să le recunoască ca atare şi, cu siguranță, nu va fi în stare să-şi dezvolte abilitățile paranormale până la punctul în care să aibă deplin control asupra lor. O lipsă de *mana* suficientă este prima cauză a incapacității cuiva de a-şi folosi potențialul paranormal. Teama de acest potențial, fără să țină seama de cât de multă *mana* se generează, este a doua cauză. Lipsa de înțelegere a modului ei de manifestare sau orientare este ultimul şi cel mai uşor de depăşit obstacol.

Până acum am prezentat partea negativă a autocunoaşterii. Complexele sunt obstacole care blochează accesul către putere şi până nu ştim cu ce obstacole ne confruntăm, suntem ca un orb care se împleticeşte pe întuneric într-o cameră necunoscută

stoarcecreierul.ro

plină de mobilă incomodă. Este posibil să găsim drumul prin judecată şi greşeală, dar cât de uşor şi de rapid ar fi dacă am vedea şi dacă lumina ar fi aprinsă. Mai bine am scăpa de obstacole dându-le la o parte din drum şi învățând cum să fim liberi.

Psihanaliza

Unul dintre cele mai cunoscute sisteme pentru încercarea de a elimina complexele este psihanaliza. Pe scurt, ea constă în amintirea unor incidente din trecut care ar fi putut conduce la complexele din prezent. Teoria spune că doar amintirea şi înțelegerea cauzei eliberează complexul. Chiar dacă există o doză de adevăr în aceasta, psihanaliza e mult prea de durată şi prea scumpă pentru a fi de folos unei persoane cu un venit mediu, şi în ciuda eforturilor care se fac pentru a fi mai populară şi mai acceptabilă, este greu de evitat ideea că eşti bolnav când psihanalistul spune că eşti un pacient. De asemenea, de multe ori amintirile şi înțelegerea lor conştientă nu produc nici o schimbare în atitudini şi acțiuni deoarece *ku* nu ştie altă metodă de a fi. Dacă o persoană foloseşte conştientizarea pentru schimbarea tiparelor de comportament, procesul a avut succes. Dar dacă persoana se aşteaptă ca schimbarea să se producă instantaneu, procesul va eşua. Uimitor este că majoritatea psihanaliştilor nu par să înțeleagă aceasta.

Masajul

Mai nou în lumea occidentală, deşi folosit de multă vreme în alte domenii, este sistemul de masaj profund pentru relaxarea muşchilor asociați cu fixațiile. Acesta mai acționează şi pentru eliberarea tensiunii emoționale care menține complexele active. Pe măsură ce emoțiile bine stabilizate, ascunse şi reprimate sunt eliberate, complexul este risipit (dar nu şi ideile şi amintirile specifice care compun). Cele mai cunoscute sisteme de acest gen sunt masajul bioenergetic şi sistemul rolfing[13]. Ambele pot fi foarte eficiente şi sunt mult mai rapide în risipirea complexelor

13. Sistem asemănător masajului, inventat de biochimista americană Ida Rolf pe la mijlocul anilor '40 prin care se reglează blocajele energetice din corp cu ajutorul coatelor, pumnilor şi degetelor maseurului. (n.trad.)

stoarcecreierul.ro

decât psihanaliza, dar nu iau în considerare natura lui *ku*. Toată energia care menține complexul poate fi descărcată, iar persoana se poate simți complet vindecată la sfârșitul ultimei ședințe. Dar până nu se stabilizează tiparele noului comportament, nu ai ce face ca să împiedici pe *ku* să-și construiască la loc complexul inițial.

Aceste sisteme, ca și diversele sisteme care pledează pentru descărcarea emoțională ca metodă de purificare, acreditează ideea că oamenii păstrează anumite cantități de energie emoțională reprimată, și odată ce această energie este descărcată persoana se va simți bine. Din nefericire lucrurile nu funcționează așa. Oamenii au multă energie blocată în tensiunea musculară, dar emoțiile sunt create de gânduri și acțiuni care, într-un fel, „hrănesc" complexul și îl mențin în viață. Descărcarea emoțională poate fi benefică, dar individul nu poate, numai prin această descărcare, să scape de complexele bine fixate.

Metodele kahuna: eliberarea

Prima metodă kahuna de eliberare a complexelor care va fi prezentată aici se numește *kala*. Înțelesul profan este „a lărgi, a dezlega, a relaxa, a reface, a ierta, a scuza; a proclama, a anunța; a elibera pe cineva de sub influența răului". Înțelesul secret este „a curăța calea vieții de buruieni", buruienile fiind simbolul Huna pentru fixații. *Kala* include multe tehnici pe care occidentalii nu le-ar lua în seamă, căci le-ar considera ca neavând legătură cu eliberarea de fixații. Aceasta din cauză că populația kahuna privește lucrurile în termenii de flux energetic, și, în ceea ce-i privește, o idee sau o convingere poate să blocheze fluxul energetic la fel de bine cum o face tensiunea musculară. Așa că o parte din metoda *kala* este practica *lomi-lomi*, probabil cel mai bine descrisă ca „masajul bioenergetic" chiar dacă pare inadecvat, deoarece în adevăratul *lomi-lomi* practicantul lucrează și cu mintea subiectului. *Lomi-lomi* este o combinație de masaj suedez și Esalen, acupunctură, terapie polară, programare mentală pozitivă. Lucrul cu corpul și lucrul cu energia ajută la eliminarea blocajelor, în timp ce lucrul cu mentalul dă o nouă direcție energiei și stabilește noi tipare.

stoarcecreierul.ro

Kala mai este numită şi tehnica iertării, atât a altuia, cât şi a ta proprie. Este uimitor cât de multă energie blochează şi risipesc oamenii în resentimente şi vinovăție, energie care ar putea fi folosită în creativitate şi vindecare. Ca tehnică, iertarea include confesiunea - o recunoaştere deschisă, chiar față de tine însuți, a ceea ce ai făcut rău. Căința poate elibera. În Biserica Catolică aceasta a fost formalizată la un ritual instituționalizat, dar acelaşi proces apare şi în iertarea neoficială.

Confesiunea în sine ajută să poți mişca energia dureros de blocată în complex, şi chiar nu are importanță către cine sau către ce are loc această confesiune. Mulți oameni se simt eliberați dacă îşi recunosc vinovăția sau resentimentele față de un prieten, psihoterapeut, preot sau chiar față de un copac. Fie şi numai scrierea într-un jurnal determină producerea unei surprinzător de importante eliberări. Principalul este să devii pe deplin conştient de situația respectivă.

Căința, care poate să includă ispăşirea, a fost foarte greşit înțeleasă. Este aproape întotdeauna interpretată prin „a-ți părea rău sau a te simți nefericit pentru ceea ce ai făcut." Aceasta nu face bine nimănui. Ceea ce înseamnă cu adevărat căința este să îți schimbi modul de gândire şi să acționezi altfel. Doar să-ți pară rău este lipsit de sens; trebuie să şi faci ceva. Să-ți schimbi atitudinea sau să acționezi pe cont propriu, sau să implici pe cineva, caz în care se numeşte „ispăşire".

Astăzi ispăşirea nu este decât încă un cuvânt care a fost foarte greşit înțeles. De obicei semnifică faptul că trebuie să „plăteşti" cuiva, sau societății, sau lui Dumnezeu, pentru că ai făcut rău şi această plată se face sub formă de bani, fapte bune sau sub forma suferinței pedepsei. Toate astea nu sunt decât lucruri distorsionate. Ispăşirea înseamnă de fapt „a reconcilia", „a fi din nou prietenos", „a fi în armonie" sau „a ameliora". Ultimul termen, „ameliorare", înseamnă şi „a îmbunătăți comportamentul cuiva".

Al treilea pas în iertare, absolvirea de păcat (acelaşi lucru cu eliberarea) vine dintr-un cuvânt latin care înseamnă „a elibera" şi este în mod esențial o declarație că acel om este liber de vină, răspundere sau obligație.

În termeni practici, a te ierta pe tine însuți, a-ți recunoaşte

stoarcecreierul.ro

greşeala, schimbă modul tău de acţiune şi conduce la hotărârea de a te absolvi de vină. Desigur, este bine dacă altcineva te iartă, dar nu are nici un efect până când nu accepţi şi tu iertarea, aşa că totul se reduce la a te ierta pe tine însuţi. Dacă a te simţi vinovat devine un obicei, chiar dacă ţi-ai schimbat felul de a fi, va trebui să înlocuieşti cu obiceiul de a te simţi iertat. Dacă ai convingerea că ar trebui să fii pedepsit, atunci trebuie ori să elimini ideea de „ar trebui" din subconştientul tău, ori să găseşti o cale de a te pedepsi o dată pentru totdeauna convingându-ţi subconştientul că este de-ajuns, dar asta fără să-ţi faci mult rău.

Ca să ierţi pe altcineva, mai întâi recunoaşte greşeala lui în mintea ta (nu contează dacă şi celălalt recunoaşte, cu complexul tău lucrezi, nu cu al lui), schimbă-ţi modul de a privi acel lucru şi comportamentul faţă de acea persoană şi ia hotărârea de a-l ierta. Câteva modalităţi de a-ţi schimba felul de a gândi sunt:

- să-ţi schimbi aşteptările (adesea iertăm pe alţii pentru că nu sunt perfecţi),

- să fii mai tolerant, şi/sau să-ţi reduci ori chiar elimini pe „ar trebui" din exprimarea legată de comportamentul altora. Ceva ce eu am găsit ca fiind foarte eficient este să-i permiţi mental celeilalte persoane să termine ce are de făcut sau să o laşi să fie aşa cum este. Asta nu înseamnă că este bine sau că-ţi place. Dar lăsarea acelui comportament să existe în continuare te ajută să te eliberezi de efectul lui printr-o anumită detaşare. Nu pretind că este uşor să scapi de resentimente, dar dacă ele îţi afectează sănătatea, fericirea sau succesul, merită să depui acest efortul de a scăpa de ele.

Hipnoza

O altă metodă kahuna pentru deschiderea drumului către putere şi eliberare este hipnoza, inclusiv autohipnoza. Cuvântul hawaiian pe care îl folosesc pentru aceasta este *kupono*. Hipnoza este în esenţă un proces în care subconştientul este convins de un anume adevăr. Când acesta devine o convingere, atunci se manifestă în mod automat în gândire şi comportament. Referitor la complexe, această procedură este în mod special recomandată pentru a scăpa de frică şi pentru a restabili încrederea în sine. Există o mulţime

stoarcecreierul.ro

de cărți care descriu o mulțime de tehnici de hipnoză, dar ingredientul esențial pentru reuşita hipnozei este concentrarea continuă sau repetată asupra unei idei într-un mod care să permită un răspuns ideii tale. Dacă te temi că rămâi fără bani, de exemplu, poți folosi hipnoza pentru a înlocui teama cu atitudini, sentimente şi comportamente care vizează încrederea față de bani. Dacă îți este teamă de oameni, hipnoza te poate ajuta să devii un vorbitor şi un interlocutor plin de încredere.

Principalele unelte ale hipnozei sunt cuvintele, imaginile şi sentimentele. Cuvintele (descrieri, afirmații, comenzi şi/sau indicații) şi imaginile (imaginația multisenzorială este cea mai bună) sunt folosite pentru a crea senzații fizice sau emoționale în legătură cu scopul propus. Aceasta poate să producă rezultate virtuale instantanee acolo unde nu sunt complexe care să blocheze energia, dar dacă sunt, poate să dureze oricât de mult timp, de la câteva minute până la câteva luni, în funcție de natura complexului şi de intensitatea şi consistența motivației pentru schimbare.

Un mod simplu de programare autohipnotică pe care îl poți folosi cu efecte benefice ca să scapi de complexe, constă în următoarele etape:

1. Recunoaşte starea pe care vrei să o schimbi.
2. Defineşte opusul său pozitiv (de ex., teamă - încredere, sărăcie - bogăție, etc).
3. Imaginează-te pe tine însuți în noua stare sau notează o descriere a ei.
4. În mod repetat gândeşte-te la această imagine sau descriere şi spune-ți sau aminteşte-ți cu putere că „Poți s-o faci.. fă-o!" Când vei începe să te simți bine în noua stare vei şti că ai ajuns la subconştient. Când noua stare va deveni o obişnuință în viața ta, vei şti că subconştientul a acceptat-o pe deplin.

Repetă acest procedeu până când obții rezultatele dorite. În această formă de autohipnoză nu trebuie să închizi ochii, să te relaxezi sau să faci orice altceva ți se pare neobişnuit, dacă nu vrei să faci asta. Fireşte, un hipnoterapeut în care să ai încredere poate să îți dea un ajutor imens, dar cel mai bine ar

stoarcecreierul.ro

fi s-o faci singur folosind poate o carte bună despre autohipnoză şi urmând o autodisciplină riguroasă.

Activarea puterii

A treia metodă kahuna se numeşte *hana mana*, „activarea puterii", care se referă la o varietate de tehnici de creştere a puterii personale. Ideea din spatele acestei tehnici este că toate complexele sunt bazate pe premiza fundamentală a lipsei de ajutor şi a insecurităţii, şi ele pot fi îndepărtate prin dezvoltarea adevăratei puteri. Spun „adevărată" pentru că exact complexele sunt încercări de a coopera cu insecuritatea prin manipulare şi compromis, în loc de a face apel la putere şi fermitate.

O persoană cu reală putere sau cu *mana* mult dezvoltată întotdeauna tratează problemele de pe poziţia „care pe care" şi acţionează cu profundă putere interioară. La acest nivel, ea este în mod conştient în legătură cu motivaţiile şi obiectivele sale, şi gândeşte şi acţionează raţional mai degrabă decât din reflex. Un asemenea nivel, posibil pentru orice om, este atins prin dezvoltarea puterilor după cum urmează.

Puterea minţii se poate dezvolta prin:
- tehnici de concentrare a gândurilor
- alegerea calităţii şi naturii gândirii proprii
- includerea imaginaţiei creatoare
- arta vizualizării
- negarea conştientă, combaterea, anularea sau eliminarea (nu reprimarea) oricărui gând despre care hotărăşti că nu este bun pentru tine
- deprinderea gândirii pozitive.

Puterea fizică se poate dezvolta prin:
- practicarea funcţiei direcţionate. Cu alte cuvinte să-i spui în mod conştient corpului tău ce să facă, în ce fel să acţioneze şi cum să se simtă. Aceasta include şi direcţionarea diferitelor părţi sau sisteme ale corpului tău. Puterea fizică, în acest sens, nu este limitată la puterea musculară. Ea include şi nivelul senzaţiilor, pentru că ele sunt percepute la nivelul corpului prin toate organele de simţ.

stoarcecreierul.ro

Puterea spirituală se poate dezvolta prin practicarea direcționării forței de viață sau *mana*. Aceasta înseamnă să devii din ce în ce mai conştient că *mana* curge prin tine şi în jurul tău, şi înseamnă să înveți cum să-i direcționezi fluxul, intensitatea şi efectul prin cuvinte, imagini şi voință.

Pe măsură ce mintea, corpul şi spiritul cresc sub direcționarea conştientului, complexele vechi bazate pe teamă şi îndoială se vor dizolva şi vor dispărea. Nu pot să detaliez foarte mult metoda *hana mana*, dar în continuare vă prezint un ghid simplu care o să vă conducă o bună bucată de drum. Prin ea obținem puterea de a produce efecte practice.

1. Pentru minte, este bine să cultivi o atitudine pozitivă către tot şi toate. Asta nu înseamnă să te prefaci că totul merge bine înseamnă să cauți binele în toate şi dacă nu-l poți găsi, imaginează-ți un mod de a-l genera.
2. Pentru corp, este bine să cultivi o imagine de sine pozitivă, inclusiv sub aspectul exterior, activitate, stare emoțională şi să te antrenezi în a face idealul să devină real.
3. Pentru spirit, este bine să cultivi obiceiul respirației complete şi să înveți ceva despre arta vindecării bioenergetice şi a meditației.

Eliminarea complexelor

O fixație este ca un obicei mai puternic decât altele, normale. Orice obicei poate fi înlocuit de un altul, dar unele sunt mai uşor de înlocuit decât altele, în funcție de motivațiile pentru menținerea lor. Următoarele precizări se aplică tuturor comportamentelor habituale, fie ele mentale, emoționale sau fizice.

Să luăm ca exemplu fumatul. Procesul schimbării atunci când acesta este un obicei obişnuit arată astfel: fumătorul se hotărăşte să se lase de fumat, trece printr-o nevoie crescută de a fuma, refuză să renunțe la hotărârea luată, iar nevoia şi obiceiul pălesc. Se estimează că 80% dintre toți fumătorii care se lasă uşor de fumat, fac asta singuri şi fără probleme prea mari.

Dacă fumatul este manifestarea unui complex, atunci

stoarcecreierul.ro

lucrurile vor decurge în felul următor: fumătorul se hotărăşte să se lase de fumat, trece prin nevoia crescută de a fuma, refuză să cedeze tentaţiei. Nevoia creşte tot mai mult. Omul se simte neajutorat şi cedează acestei nevoi decât să înnebunească.

Cuvântul cheie de mai sus este „neajutorat". Scopul oricărui obicei care este efectul unui complex este să facă pe acel om să se descurce cumva în situaţii în care se simte neajutorat sau necorespunzător. Dacă obiceiul este unul benefic şi nu blochează dezvoltarea persoanei şi fericirea ei, atunci nu există nici un motiv pentru a fi schimbat. Dar dacă nu este aşa, atunci cele mai de succes rezultate sunt obţinute prin creşterea simţului puterii şi competenţei. Pe măsură ce nivelul puterii personale creşte, atât obiceiul, cât şi complexul sursă îşi vor pierde raţiunea de a se menţine. Când se întâmplă aceasta, ele dispar pentru că subconştientul nu menţine obiceiuri sau complexe care nu servesc nici unui scop.

În eliminarea unui complex şi a obiceiurilor sale (adesea numite compulsii sau obsesii), trebuie să fiţi pregătiţi pentru o creştere a nevoii de întoarcere sau de continuare a comportamentului habitual. Această creştere este temporară, dar poate să pară irezistibilă la un moment dat. Sub nici o formă nu cedaţi, cât de mult timp puteţi, şi folosiţi toate metodele Huna pe care le găsiţi potrivite pentru a vă ajuta să vă eliberaţi de blocaje. Ceea ce trebuie reţinut este că orice idee sau senzaţie asupra căreia se acţionează este consolidată, şi orice idee sau senzaţie de la care vă abţineţi, este slăbită.

stoarcecreierul.ro

Capitolul 9
Calea spre autocunoaştere

Cunoaşterea sinelui ascuns se referă la stabilirea unei relaţii directe cu mintea subconştientă. Poţi învăţa să-ţi controlezi subconştientul, dar nu în sensul unei relaţii de tip stăpân – sclav, deoarece aceasta nu funcţionează pe durată lungă. Controlul rigid, autoritar asupra subconştientului reprezintă cauza care duce la căderi fizice, emoţionale, mentale şi spirituale. Pe de altă parte, renunţarea la controlul conştientului va avea următorul rezultat: vei fi controlat de subconştient şi de tot ceea ce este el influenţat. Autoeducarea este imposibilă în aceste circumstanţe.

Ceea ce vrei să dezvolţi implică întotdeauna o direcţionare fermă, prin mintea conştientă. Este vital, dacă vrei să realizezi ceva în Huna, ca mintea ta conştientă să folosească responsabilitatea sa primară ca profesor şi ghid al subconştientului.

Libertatea emoţională

Una dintre învăţăturile profunde ale filozofiei Huna este că trebuie să separi pentru a uni. Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă că, pentru a stăpâni subconştientul, trebuie să-ţi sporeşti conştienţa printr-un proces de non-identificare. Numai atunci îl poţi integra conştient pe *ku* şi îl poţi manevra. Este ca şi cum ai învăţa o abilitate fizică, asemenea artelor marţiale. Poţi continua numai să înveţi mişcările şi să le execuţi foarte bine. Dar dacă vrei să devii cu adevărat expert,

stoarcecreierul.ro

trebuie să îți separi mintea de trup şi să-i înveți anatomia şi fiziologia acestuia din urmă. Prin această conştiență lărgită poți reintegra mintea şi trupul pe un nivel superior şi te poți mişca având o precizie şi un control mărite.

Un concept important este acela de a înceta să te identifici cu reacțiile emoționale ale subconştientului. Când spui „sunt nervos" te identifici cu subconştientul şi ți se poate părea extrem de dificil să scapi de furie. Chestiunea este că tu conştientizezi furia. Simți furia sau treci prin ea. Din poziția de martor poți vedea emoția mai obiectiv şi poți avea capacitatea să o schimbi. Mintea conştientă este prin ea însăşi non-emoțională.

Când un răspuns emoțional te face să te angajezi într-o acțiune fizică fără să gândeşti, asta se întâmplă deoarece conştientul a permis subconştientului să acționeze. Învățând să ai o privire obiectivă când apar emoțiile, le poți controla direcția sau chiar le poți slăbi puterea.

Emoțiile pot să apară din nenumărate motive. Unele au o bază rezonabilă, altele apar fără motiv logic. O tehnică de control este analiza scopului şi originii emoției, imediat ce aceasta apare. Poți să îți pui întrebări de genul: „De unde a apărut emoția aceasta?", „De ce simt asta acum?", „Este potrivită această situație?", „Este cu motiv întemeiat?", „Ar trebui schimbată?", „Ce provoacă subconştientul meu să reacționeze aşa?" Dacă scopul şi originea emoției nu pot fi găsite pe loc, nu contează prea mult în acest stadiu. Este mult mai important acum să îți disociezi conştientul de răspunsul emoțional şi să refuzi să-l laşi să te cuprindă. Dacă eşti destul de perseverent, vei afla curând că analiza în sine tinde să secătuiască emoția de putere pentru că tu deviezi energia emoției spre procesul de gândire conştientă.

Acolo unde emoția rămâne puternică, te confrunți cu un moment de alegere: de a o lăsa să se manifeste brut sau de a o redirecționa. Furia te poate face să vrei să loveşti pe cineva, dar la fel de bine poți lovi o pernă. Se poate ca subconştientul tău să nu găsească asta la fel de satisfăcător, dar efectul va fi aproape la fel de „eliberator" – şi mai sigur, deoarece perna nu te poate lovi înapoi. Dacă îți vine să urli de frustrare, nu te

stoarcecreierul.ro

abține. Du-te în baie, îngroapă-ți fața într-un prosop şi urlă. Energia emoției va fi risipită într-un mod inofensiv şi tu te vei simți mai bine. De asemenea, angajarea într-o muncă fizică sau exerciții fizice reprezintă o metodă binecunoscută de a scăpa de emoțiile negative. Din punctul de vedere al Huna, totuşi, menținerea unei atenții obiective asupra emoției este la fel de importantă ca eliberarea sau redirecționarea energiei.

Un lucru de evitat cât mai mult posibil este încercarea de a suprima emoția care, de fapt, înseamnă să interzici muşchilor să o simtă. Mulți oameni au învățat să facă asta atât de bine, că nici măcar nu ştiu că se întâmplă; subconştientul lor o face din obişnuință. Cu cât suprimi mai multe emoții în această manieră, cu atât mai mult vei fi supus angoaselor fizice, relațiilor nesănătoase, controlului din partea subconştientului şi controlului din partea celorlalți.

Cea mai mare parte a problemelor emoțiilor reprimate vine din presupunerea falsă pe care o fac mulți oameni, aceea că dacă te încearcă o emoție, trebuie să acționezi asupra ei. Pur şi simplu aceasta nu este adevărat. E posibil să simți foarte puternic o emoție şi să nu faci altceva decât să treci prin ea. Tehnicile kahuna pentru aceasta se referă la a învăța cum să îți relaxezi muşchii după cum vrei tu. Este un fapt fiziologic că nu poți să duci la bun sfârşit o acțiune dacă muşchii îți sunt complet relaxați. Este de asemenea adevărat că dacă muşchii îți sunt complet relaxați, nu poți să încerci o emoție puternică. Aşa că, pentru a simți o emoție fără să întreprinzi vreo acțiune, relaxează-ți muşchii îndeajuns pentru a te reține de la vreo mişcare (nu-i tensiona, ci relaxează-i). Pentru a te reține de la trecerea printr-o emoție puternică, învață să îți relaxezi muşchii complet.

Bineînțeles că vrei mai mult să controlezi emoțiile negative. Dar este bine să experimentezi obiectivitatea emoțiilor pozitive, măcar pentru a-ți da seama de faptul că şi ele îşi au originea tot în subconştient şi nu în conştient. Nu este nevoie să te transformi într-o maşinărie cu sânge rece. Chiar şi emoțiile pozitive pot avea uneori rezultate negative şi emoțiile ar trebui întotdeauna să funcționeze în favoarea ta,

stoarcecreierul.ro

nu împotriva ta. Dezvoltând abilitatea de „a sta deoparte" când te cuprind emoțiile, vei face un pas uriaș spre autocontrol.

Extinderea conștienței

A învăța să îți controlezi subconștientul este o chestiune strâns legată de a învăța să îl asculți. Subconștientul este bombardat cu o cantitate uriașă de informații senzoriale în fiecare moment al zilei, dar mare parte a acestora sunt ignorate de conștient. Pe de o parte, acest fapt este necesar dacă nu vrem să fim mereu neatenți, dar, pe de altă parte, se pierde destul de mult din informația senzorială. Pentru a da un exemplu, să presupunem că discuți un proiect important cu un prieten sau un partener de afaceri. Îi poți vedea expresia feței, îi poți auzi cuvintele, îi poți atinge mâna sau brațul. În mod normal, acestea ar fi toate punctele cărora le-ai acorda atenție. Dar subconștientul ia în seamă, de asemenea, felul în care este el așezat, poziția brațelor și a picioarelor, schimbările de nuanță ale pielii, calitatea vocii, mișcarea ochilor și atmosfera din jurul lui, toate acestea putând „vorbi" despre ceea ce simte interlocutorul cu adevărat în legătură cu subiectul discuției. Acestea sunt informații de care tu ai putea să devii conștient, pe care poți învăța să le interpretezi și să le folosești în viața de zi cu zi.

Ține minte însă, că orice s-ar întâmpla unei alte persoane este o mărturie despre persoana respectivă, nu și despre tine.

Dacă alte persoane emit constant semnale despre sine, atunci și tu, la rândul tău, faci la fel, atât extern, cât și intern. Cu cât devii mai conștient de propriile semnale, cu atât le poți direcționa la alegerea ta. De exemplu, fii atent la trupul tău data viitoare când ești într-un grup de persoane. În toate cazurile, dacă ești conștient cu adevărat, vei observa că părți mici din mușchi tind să se încordeze când oamenii sunt lângă tine sau când se vorbește pe anumite teme. Această încordare apare de obicei în șolduri, picioare și/sau umeri. După ce conștientizezi aceasta, poți să îți relaxezi conștient aceste zone, fiind atent și la ceea ce poți să simți

stoarcecreierul.ro

când faci asta. Aceste tensiuni şi senzații îți vor da mai multe informații despre reacțiile subconştientului în anumite situații şi prin conştientizare poți da comenzi într-un mod pozitiv.

Într-o manieră similară, poți învăța să fii atent la gândurile subconştientului sau la imaginile care îți trec prin minte în anumite situații sau cu anumite persoane. Când acestea sunt de natură neplăcută sau nedorită, majoritatea persoanelor încearcă să le alunge sau să le suprime, aşa cum fac în cazul emoțiilor. Mult mai productiv este procesul de „relaxare" a minții. Pentru a face asta, îndreaptă-ți atenția spre exterior. De exemplu, poți privi la ceva din jur şi să fii atent la culoare, formă şi textură şi nimic altceva; poți să asculți ceva şi să fii atent la tonul, nivelul, tăria acelor sunete; poți să atingi ceva şi să fii atent la densitate, formă şi textură. Făcând unul dintre aceste lucruri, este ca şi cum ți-ai relaxa muşchii minții, aşa încât îți vei putea direcționa gândurile într-un mod conştient. Este de asemenea o metodă bună să fii mai atent la mediul din jurul tău.

Reprogramarea

Subconştientul tău, asemenea oricărei ființe obişnuite, va face un lucru într-un anumit fel până când îl vei învăța tu, sau altcineva, să facă altfel. Unele persoane au trecut prin asta conducând maşina. Când au învățat la început să conducă maşina, au fost nevoite să se concentreze puternic asupra fiecărei mişcări. După un timp, ele pot lăsa subconştientului mai mult din condusul maşinii, în timp ce stau de vorbă, ascultă radioul sau se uită la împrejurimi. Dar dacă trebuie să schimbe maşina, în special când e vorba de schimbarea unei maşini cu schimbător automat cu una cu schimbător de viteze, nu mai e acelaşi lucru şi subconştientul trebuie să învețe noul mod de şofat. Aşa cum abordezi situațiile prin acțiunile fizice, la fel faci şi cu gândurile. Tiparele de gândire obişnuită sunt mai greu de schimbat decât obiceiurile fizice, dar cu siguranță pot fi schimbate. Fiecare om trebuie să facă acest lucru dacă vrea să progreseze şi să se dezvolte.

stoarcecreierul.ro

Mintea conştientă are responsabilitatea programării sau setării tiparelor pentru reacțiile de gândire ale minții subconştiente. Dacă vrei să schimbi gândirea obişnuită a subconştientului, trebuie să menții constanți parametrii doriți în centrul de activitate al minții conştiente până când subconştientul acceptă că are un nou obicei. Aceasta este metoda din spatele succesului „gândirii pozitive", afirmațiilor şi al terapiei hipnotice. Subconştientul este foarte susceptibil de a repeta sugestia, dar dacă reprogramarea nu este completă, subconştientul va reveni la vechile obiceiuri imediat ce repetiția a încetat. Lipsa de perseverență este motivul majorității eşecurilor. Folosirea sugestiei pozitive nu seamănă cu folosirea unei baghete magice. Nu o faci de un anumit număr de ori sau pentru o perioadă de timp şi apoi te rezemi în fotoliu şi te uiți pur şi simplu cum funcționează. Folosirea sugestiei pozitive seamănă mai mult cu folosirea unei lopeți. O foloseşti continuu până când treaba este făcută şi ai obținut rezultatul dorit. De fapt, continui să sugerezi sau să afirmi până când subconştientul tău este convins că ceea ce spui tu este adevărat. Numai atunci va fi stabilit noul obicei. În funcție de gradul tău de teamă, îndoială sau în funcție de persistența unor idei contrare, poți avea nevoie numai de o sugestie sau afirmație, sau de nenumărate idei sau afirmații pentru a face o reprogramare eficientă a subconştientului. În orice caz, secretul este să nu renunți până când nu obții rezultatele dorite.

Ce fel de rezultate? Ura poate fi transformată în iubire, nesiguranța şi inferioritatea pot fi transformate în încredere, frustrarea poate fi transformată în acceptare calmă, lipsa de scop în motivație puternică. Nu prea există limite în cât de mult ne putem transforma şi, în consecință, în felul în care ceilalți oamenii pot reacționa în urma acestei transformări în ceea ce ne priveşte. Tot ceea ce trebuie este o țintă, o intenție puternică şi energie. Pentru multe persoane aceasta pare prea mult, dar dacă refuzi să-ți apropii avantajul uneltelor pentru a-ți construi o viață mai bună trebuie să te învinovățeşti doar pe tine.

stoarcecreierul.ro

Creşterea puterii

Una dintre funcțiile subconştientului tău este să servească drept distribuitor de putere sau energie. Este adevărat că nu în subconştient găsim sursa noastră supremă, ci în Sinele Superior, dar prin natura sa, subconştientul determină cât de multă putere sau energie ai la dispoziție în orice moment. Potențialul tău de energie este cu adevărat infinit, energia efectivă este însă limitată de credințele şi obiceiurile subconştientului. Pentru a creşte energia şi puterea efective va trebui să găseşti o cale de a transforma sau de a trece orice limite pe care le-ai stabilit şi care sunt impregnate în propriul tău subconştient.

Totul pe această lume se produce în mod perpetuu prin transformarea unui tip de energie în alt tip. Acest fapt este la fel de valabil şi pentru situațiile materiale personale din viața ta, aşa cum este valabil pentru transformarea apei în abur sau a benzinei în forța de mişcare a maşinii. Cantitatea de energie sau fluxul de *mana* îți va determina starea de sănătate şi încrederea, efectul pe care îl generezi asupra celorlalți şi capacitatea de a efectua lucrurile pe care le ai de făcut. Dacă ai la dispoziție doar o cantitate mică de energie, evident şi fluxul energetic este mic în ființa ta şi va genera doar efecte mici în viață, chiar dacă subconştientul tău a acceptat toate sugestiile şi afirmațiile tale. Cu cât ai mai multă energie, cu atât mai mari vor fi efectele pe care le poți produce. Un flux puternic de energie poate chiar să spulbere orice îndoieli sau temeri fără prea multe sugestii sau afirmații. Gândeşte-te doar la cât de încrezător te simți când ai gânduri sănătoase. Sănătatea nu este altceva decât o stare de menținere a unui nivel energetic înalt. Cu cât fluxul de energie este mai mare, cu atât mai sănătos eşti.

Acum este important să nu facem confuzie între fluxul de energie şi manifestarea energiei când eşti tensionat. Când eşti plin de flux energetic, te simți sănătos, încrezător, relaxat şi plin de forță în acelaşi timp şi nu te simți obosit după orice fel de muncă. Când eşti tensionat, te simți nervos, iritat, încordat, supărat, țâfnos şi epuizat după aproape orice tip de efort. Diferența este aceea că fluxul de energie provine din

stoarcecreierul.ro

energia benefică nelimitată a universului cu care te afli în rezonanță, iar energia de tensiune provine din orice fel de resurse energetice care se pot manifesta în trupul tău pe diferite niveluri. Este asemenea diferenței dintre producerea unui jet puternic de apă dintr-un furtun deschizând mai tare supapa, situație care ar corespunde racordării la o sursă infinită de energie, sau strângând furtunul, situație care este adevărat că generează un jet puternic, dar ca urmare a creşterii presiunii datorită unui blocaj pe traseul care ar trebui să asigure un flux puternic. Aceste blocaje energetice se pot produce prin menținerea unei stări continue de tensiune şi evident că la un moment dat presiunea crescând, „furtunul" s-ar putea sparge şi „apa" ar țâşni necontrolat făcând mai mult pagubă.

Cum să te conectezi la energia universală? Nu prin voință conştientă. Trebuie să stăpâneşti procesul care va determina subconştientul să permită intrarea în starea de rezonanță cu fluxul energiilor binefăcătoare din univers şi în urma realizării acestei conexiuni energia internă, *mana*, poate creşte foarte mult. Acest proces se poate produce în **trei moduri: vizual, auditiv şi kinestezic**. În continuare sunt prezentate câteva posibile exemple din fiecare categorie.

Amplificarea energiei prin modul vizual

Imaginează-ți că faci un duş într-o cascadă de energie pură, care îți pătrunde în fiecare celulă a trupului tău, pe care o regenerează şi o revitalizează complet.

Imaginează-ți că sunt linii de forță luminoase care te conectează la toate stelele din galaxie. Apoi imaginează-ți că, la comanda ta, toată această energie stelară gigantică şi pură se revarsă în flux continuu, în valuri de lumină alb-strălucitoare în propria ta ființă.

Amplificarea energiei prin modul auditiv

Sugerează-ți în mod repetat că eşti cuprins de energia vibratorie infinită din univers.

stoarcecreierul.ro

Imaginează-ți că tot ceea ce este are propriul său cântec, propria sa vibrație cu care tu te poți acorda percepând energia benefică a fiecărui sunet în propria ta ființă.

Incantează sau emite chiar şi numai mental mantra *'AUM* sau *'AUMAKUA KIA NAMAWA.*

Ascultă într-o stare de receptivitate şi sensibilitate superioară muzică energizantă.

Amplificarea energiei prin modul kinestezic

Respiră foarte lent şi profund până când te simți energizat complet.

Execută câteva posturi de yoga sau mişcări de T'ai Ch'i Ch'uan şi conştientizează fluxul amplificat al energiilor în anumite zone ale corpului.

Mişcă-te cât mai armonios într-un anumit ritm de dans şi simte-te din ce în ce mai uşor şi mai energizat, plin de emoție transfiguratoare.

Combinații

Imaginează-ți că faci ceea ce vrei foarte mult să faci. Afirmă că ai putere şi energie nelimitată pentru a reuşi. Intenția ta este eminamente benefică. Nimic nu ți se poate opune. Voința ta este de nezdruncinat. Fii entuziasmat emoțional în legătură cu asta şi cu beneficiile înfăptuirii lucrului respectiv. Trăieşte anticipativ, plin de emoție, reuşita a ceea ce ți-ai propus.

Acest mod de a integra ceea ce vrei să realizezi te va duce către succes pentru că este un mod de a-ți mobiliza şi motiva profund subconştientul să lucreze în sensul obiectivului pe care îl ai în minte şi să furnizeze totodată energia necesară.

Vorbeşte cu tine însuți

Subconştientul tău îți ascultă întotdeauna cuvintele, îți priveşte imaginația şi îți simte simțirile. De asemenea, îți prezintă întotdeauna idei, imagini şi simțiri pentru a lua deciziile conştiente şi pentru a şti ce să faci cu ele. Adesea

stoarcecreierul.ro

aceste impresii sunt stimulate de evenimente din exterior şi nu fac în mod necesar parte din gândirea ta obişnuită. Oricare ar fi reacţia ta conştientă la aceste exprimări ale subconştientului, el (subconştientul tău) ia asta ca pe un ordin direct. Fac excepţie comenzile şi procesele instinctuale ca foamea şi digestia; subconştientul tău nu conţine altceva decât ceea ce conştient ai pus acolo, ai permis să fie şi să rămână acolo sau imagini cărora nu le-ai acordat atenţie. Fără îndoială, va supune constant atenţiei tale lucruri asupra cărora să poţi judeca, fie că ştii sau nu ce se întâmplă.

Subconştientul doreşte şi are nevoie de ordine. Dacă nu le are din partea ta, el le va prelua din exterior: de la părinţii tăi, de la profesori, prieteni, colegi, de la conducătorii guvernamentali sau religioşi. Câte idei pe care le exprimi sunt ale tale cu adevărat şi câte au fost preluate de la altcineva fără să îţi dai seama? Ascultă-te câteodată când vorbeşti şi poate vei fi surprins de câţi oameni vorbesc prin gura ta. Dacă nu îţi conduci tu subconştientul, atunci altcineva, în mod categoric, o va face.

Ultimul pas în stăpânirea lui *ku* – aceea parte ascunsă a sinelui tău - este să dai ordine conştiente pentru tot ceea ce subconştientul face şi să îţi asumi întreaga responsabilitate a orientării sale. Evident asta nu înseamnă nicidecum să încerci să controlezi tot ce face. Deci nu vei urmări să preiei controlul asupra tuturor funcţiilor fiziologice vitale ale organismului tău cum ar fi digestia sau pulsul, etc. Dar poţi să intervii când este necesar şi mai ales în cazul perturbării lor spunând-i subconştientului ce să facă, chiar dacă deja face, pentru a-l determina să facă mai bine.

O tehnică simplă şi foarte eficientă este să începi fiecare zi vorbind cu subconştientul tău ca şi cum ai vorbi cu cineva care este pregătit şi abia aşteaptă să primească ordinele, directivele şi instrucţiunile tale. Acest lucru se poate face evident în linişte, concentrat ca şi cum ai vorbi „mental" cu el. De multe ori, poţi întâmpina entuziasm în ceea ce priveşte anumite lucruri, sau o rezistenţă indiscutabilă faţă de altele. Dar trebuie să fii perseverent în a-i da ordinele precise până când obţii rezultate. Într-un fel, subconştientul este asemenea

stoarcecreierul.ro

birocrației care s-a obișnuit cu o anumită rutină care uneori poate, când e „stimulată" (altfel nu), să fie eficientă și efectivă. Urmând această analogie, tu, ca minte conștientă, ești asemenea unui director nou angajat al acestei birocrații, care intenționează să schimbe vechile politici și proceduri. Vei obține cooperare în zonele unde beneficiile „angajaților" sunt evidente și rezistență acolo unde beneficiile nu sunt așa de evidente sau nu par mai bune decât cele obținute în vechile condiții. Chiar și cooperarea ar putea dura numai dacă birocrația este convinsă că ești sincer și dacă tu continui noua politică până când aceasta devine rutină în acele structuri, fiind deci complet asimilată.

Pentru a îndeplini acest rol de dirijare și orientare a propriului subconștient, îți sugerez să folosești o metodă dezvoltată de Dr. Frederick Eikerenkoetter. În loc să vorbești cu subconștientul tău considerându-l o singură entitate, vorbește gândurilor, minții, simțămintelor și trupului într-o manieră asemănătoare, după cum urmează:

„Gânduri, ascultați! Vreau să încetați să mai fiți așa de răzlețe și să încetați să mai pierdeți timpul și energia cu temeri, îndoieli și vechi amintiri care nu ne fac nici un bine. De acum înainte, minte a mea, te rog să generezi numai gânduri bune, pozitive și iubitoare. Gândește-te la lucruri frumoase, la țintele și planurile noastre, la cum să îi ajutăm pe ceilalți și la cum să fim noi mai buni. Minte, gândește numai gânduri bune! Dacă vin și alt fel de gânduri, uită-te la ele, dă-le un șut și întoarce-te la gândurile bune.

Sentimente! Ascultați la mine! Vreau să încetați să mai stați în frică și neliniște, copleșite de vechi răni și invidie, furie, resentimente, vină, gelozie și multe lucruri din acestea. Dacă vreunul dintre acestea apare, simțiți-l puțin, apoi lăsați-l să pălească și înlocuiți-l cu un sentiment bun. Vreau să existe de acum înainte numai sentimente bune, fericite, încrezătoare, generatoare de iubire și orientate către succes în tot ceea ce întreprind.

Trupule, ascultă-mă! Ești un trup minunat și faci tot felul de lucruri bune: pompezi sângele și înlocuiești celulele fără ca măcar să îți spun eu să faci aceasta. Dar de acum vreau să

stoarcecreierul.ro

faci totul şi mai bine. Vreau să fii mai înzestrat cu putere, mai grațios în tot ceea ce faci, mai capabil în a folosi hrana şi aerul mai eficient decât o faci deja şi să încetezi să mai faci lucruri care răpesc din putere, energie şi sănătate. Şi trupule, vreau să te relaxezi mai mult, să simți mai multă plăcere, să te bucuri mai mult de viață şi să dăruieşti mai multă plăcere şi bucurie celorlalți.

Mulțumesc vouă, Gânduri, mulțumesc vouă, Sentimente, mulțumesc ție, Trupule, mulțumesc Ție, Doamne care permanent eşti şi te manifeşti în ființa mea."

În mod natural, ai putea modifica această schemă de dialog pentru a ți se potrivi propriilor scopuri, dar şi acest model de dialog te poate conduce spre o mai mare stăpânire a propriului tău subconştient.

stoarcecreierul.ro

Capitolul 10
Supraconştiinţa

Supraconştiinţa sau Sinele Superior din Huna este denumită *aumakua* în hawaiiană. În dicţionar este definită ca „Dumnezeul personal" şi reprezintă expresia figurativă pentru „persoană în care să ai încredere". Aşa cum e folosită în Huna, această noţiune reprezintă Dumnezeul dinăuntrul tău. Din moment ce codul lingvistic hawaiian este cheia spre înţelegerea sistemului Huna, nu ne rămâne altceva de făcut decât să explorăm înţelesurile ascunse ale lui *aumakua* pentru a descoperi implicaţiile mai adânci ale definiţiei Huna cu privire la supraconştiinţă.

Sinele părinte

Au, prima silabă, conţine pe „sine" ca unul dintre înţelesurile sale şi *makua* care înseamnă „părinte" (fie mama sau tatăl). La o simplă traducere înseamnă Sinele părinte. O serie de misionari timpurii veniţi în Hawaii credeau că aceasta este o referinţă la cultul strămoşilor, dar pentru kahunaşi ar fi mai bine descris drept sinele sursă, deoarece erau conştienţi că originea noastră este spiritul şi că părinţii noştri fizici şi strămoşii sunt doar canale pentru crearea noastră în plan fizic şi nu creatorii înşişi. Ca o confirmare a acestui lucru, cuvântul folosit pentru strămoşi era *kupuna*, care poate fi tradus ca „sursă a subconştientului", referinţă la credinţele, atitudinile şi ereditatea fizică purtată de memoria subconştientă, din generaţie în generaţie.

Au makua înseamnă „tatăl tău", iar *a'u makua* înseamnă „tatăl meu". Ţine minte asta, pentru că voi pune mai târziu accent

stoarcecreierul.ro

pe aceste semnificații. *Au* însemnă şi „mai bătrân", ceea ce subliniază aspectul părintesc şi indică faptul că Sinele Superior este mult mai evoluat decât personalitatea fizică.

Acelaşi cuvânt mai înseamnă şi „curent", ca acela dintr-o apă curgătoare, o referință la fluxul de *mana* între conştient, subconştient, supraconştient şi mişcarea gândului, indicând îndrumările pe care le primim de la supraconştient prin gândurile şi ideile ce ne apar în minte.

Alte înțelesuri ce implică „înotul" şi „plutirea" descoperă Sinele Superior dându-ne *mana* - energia vieții şi învățându-ne cum să trăim. *Makua* a fost mai târziu folosit cu sensul adevărat pentru a indica pe Dumnezeul creştinilor. Aceste înțelesuri şi semnificații etimologice ne permit să conştientizăm atributele acestei părți superioare a sinelui nostru, care poate fi perceput ca sursă şi origine, ca putere şi înțelepciune, ca perfecțiune naturală şi bunătate, ca ceea ce ne poate susține evoluția şi ne poate proteja ca un părinte bun şi iubitor.

Spiritul care se manifestă

Rădăcina *ma* se traduce prin „cu ajutorul". Ca parte a cuvântului *aumakua* se referă la rolul Sinelui Superior în a face lucrurile să se producă. Când este adăugat rădăcinii *kua*, referința este şi mai clară, deoarece acesta înseamnă a sculpta lucruri în lemn, a face pânză *tapa* sau a lucra la nicovală. Acestea sunt analogii între producerea experiențelor fizice din gânduri nefizice şi *aka*, materia eterică. Acest înțeles este accentuat mai departe de rădăcina *maku*, ce înseamnă „a întări, a solidifica".

În sistemul Huna, se ştie că ceea ce este vizibil, materia fizică concretă şi circumstanțele acestei lumi, există mai întâi ca forme ale gândirii sau, ca să folosim expresia la îndemână a lui Edward R. Russell, „câmpuri T" ale materiei *aka*, încărcate cu o cantitate minimă de *mana* necesară pentru a le ține împreună într-un tipar specific. Pentru ca toate lucrurile să existe într-o realitate vizibilă, tangibilă sau măsurabilă, trebuie aduse din lumea formei subtile imateriale în lumea tridimensională a formelor fizice. Aceasta se poate face doar în cazul în care câmpul T *aka* primeşte o cantitate suficientă de *mana* care să îi permită să se manifeste. Întregul nostru univers fizic a fost aparent creat la început ca un imens

stoarcecreierul.ro

câmp T al Ființei Supreme care este Dumnezeu şi adusă la manifestare prin încărcare din nou şi din nou cu *mana*, energia universală a impulsului creator originar.

La nivel uman, noi, ca ființe, generăm constant şi ne înconjurăm cu câmpuri T sau tipare de gândire proprie. Pe măsură ce continuăm să le încărcăm cu *mana*, menținând aceleaşi şabloane de gândire în mintea noastră de-a lungul anilor, tiparele devin atât de obişnuite şi puternice, încât nu ne mai gândim la ele în mod conştient. Totuşi, ele formează tiparele pentru manifestarea universului vieții noastre de zi cu zi.

Manifestarea realității sau universului personal cere întotdeauna cooperarea celor trei părți ale minții noastre, deşi, în mod evident, mintea conştientă se poate să nu fie atentă la ceea ce se întâmplă. Pentru a avea o mai bună înțelegere a procesului, să îl descriem ca pe o serie de paşi:

1. Mintea conştientă îşi concentrează atenția la ceva (un gând, un obiect, un proces, o ființă sau un eveniment).

2. Mintea subconştientă tratează concentrarea atenției ca pe un eveniment şi reține o amintire a acesteia.

3. Mintea supraconştientă foloseşte amintirea ca pe un tipar sau amprentă pentru a crea o experiență fizică echivalentă.

Schema de mai sus reprezintă o explicație extrem de simplificată, dar destul de corectă, a procesului de manifestare a universului propriu. Acolo unde nu există credințe sau îndoieli, supraconştientul va concentra mai multă atenție. Să presupunem că auzi un nume neobişnuit, de exemplu, şi îți laşi mintea să lucreze pentru câteva momente. Atât timp cât canalele sunt libere, probabil că numele îți va apărea pe neaşteptate în diferite feluri în viață pentru ceva timp, fără vreun efort din partea ta. Dacă mintea conştientă se concentrează pe ceva şi decide că este un adevăr sau un fapt de viață, atunci subconştientul va reține aceasta ca pe o credință sau o atitudine obişnuită şi supraconştientul o va face parte permanentă mai mult sau mai puțin din viața ta.

Supraconştientul manifestă experiența ta fizică folosind tipare ale conştientului tău şi gânduri din subconştient. Nu are nevoie de *mana* sau energie de la aceste două nivele pentru a acționa deoarece este în legătură directă cu energia infinită. Ideea

stoarcecreierul.ro

că tu trebuie să trimiți *mana* spre Sinele Superior înainte ca acesta să poată opera în lumea fizică este incorectă şi a cauzat mare confuzie în rândul celor care studiază Huna sau chiar şi alte căi spirituale. Faptul că manifestarea apare constant în viața ta fără vreun efort sau acumulare de energie este o dovadă clară că supraconştientul are acces la o cantitate foarte mare de energie. Şi totuşi, acumularea conştientă de *mana*, în special *mana* emoțională, adesea pare să producă rezultate mai bune. De ce acest lucru?

Ideea este că, acumulându-ți *mana* prin intenție sau dorință, entuziasm, emoție, respirație profundă, vizualizare etc., poți servi unui scop important, acela de a controla credințele şi îndoielile existente deja în subconştient care se întrepătrund cu manifestarea pe care tu o doreşti şi pe care ar putea-o bloca. Cu alte cuvinte, subconştientul tău este cel care are nevoie de *mana* în plus, nu supraconştientul. Credințele sunt idei încărcate cu energie care formează un tipar puternic şi o parte din ele pot avea o încărcătură mai mare decât altele. Ai putea spune că, într-un fel, o serie dintre ele sunt mai puternice, mai tari decât altele şi prin urmare este mai uşor pentru supraconştient să le audă. Pentru a schimba o condiție existentă, fie trebuie să renunți la credințele care formează tiparul pentru o anumită experiență, fie trebuie să faci mai puternice sau mai tari o serie de credințe mai noi sau mai multe, astfel încât să le întreacă pe celelalte. Acest efort de a-ți dezvolta conştient *mana* personală în timp ce ai în minte țelul propus generează ca efect şi capacitatea de a renunța la vechile temeri şi îndoieli, în afară de asigurarea condițiilor propice realizării respective.

În termeni foarte simpli, ni se revelează acum o lege foarte simplă: **„manifestarea urmează atenția"**. Cu cât acorzi mai multă atenție unui lucru, conştient sau subconştient, cu atât mai mult acesta se manifestă în viața ta. Cu cât e mai stabilă şi mai concentrată atenția, cu atât mai clare şi mai rapide sunt rezultatele şi cu cât e mai difuză atenția, cu atât mai slabe sau mai amestecate sunt şi rezultatele.

Atenția conştientă este o chestiune de alegere. Atenția subconştientă este o chestiune de obişnuință. Supraconştientul va manifesta întotdeauna ceea ce se află în atenția ta, fie că e

stoarcecreierul.ro

plăcut sau nu, dar întotdeauna te va inspira într-un fel spre o concentrare şi un grad de conştienţă mai mare.

Spiritul divin

Investigând mai mult codul înțelesurilor lui *aumakua*, găsim că *akua* este definită în dicționarul hawaiian ca "Dumnezeu, spirit sau manifestare divină". Conceptul de Dumnezeu interior se referă direct la descrierea Tatălui făcută de Iisus în Noul Testament. O traducere codificată a Evangheliilor arată foarte clar că Iisus a înțeles că Dumnezeu Tatăl nu este altceva decât supraconştientul recunoscut de Huna. La începutul acestui capitol, am accentuat înțelesurile pentru „tatăl meu" şi „tatăl tău". Citeşte cu atenție Noul Testament şi vei vedea că Iisus, cu excepția unei singure situații, foloseşte „tatăl meu" şi „tatăl tău": „Aşa să lumineze lumina voastră înaintea oamenilor, aşa încât să vadă faptele voastre cele bune şi să slăvească pe Tatăl vostru Cel din ceruri." (Matei, 5:16). „Fiți, dar, voi desăvârşiți, precum Tatăl vostru Cel ceresc desăvârşit este." (Matei, 5:48). „Toate Mi-au fost date de Tatăl Meu." (Luca, 10:22). „Şi eu vă rânduiesc vouă împărăție, precum Mi-a rânduit Mie Tatăl Meu" (Luca, 22:29). Folosirea lui „meu" şi a lui „tău" este o indicație clară că Iisus s-a referit a Sinele Superior al ființei.

Acest fapt este făcut şi mai evident dacă luăm exemplul rugăciunii „Tatăl Nostru" pe care Iisus ne-a învățat să o rostim. Aceasta apare în Matei 6:9, când Iisus oferă ucenicilor săi formula pentru o rugăciune adecvată. Fraza în hawaiiană este *E ko makou Makua*. Hawaiiana are şaisprezece forme diferite pentru cuvântul "nostru", aşa că, atunci când această frază a fost aleasă pentru a traduce cuvintele englezeşti de către kahunaşi, care i-au ajutat pe misionarii timpurii, trebuie să fi fost o înțelegere clară a ceea ce înseamnă. Această formă particulară înseamnă un singur obiect posedat individual de mai multe persoane. Iisus, atunci, se referea la Dumnezeu care se reflectă în natura fiecărei ființe umane la nivelul cel mai „înalt", mai „pur" şi mai „luminos" care este Sinele ei superior.

Multe căi spirituale afirmă existența Sinelui Divin al fiecărei ființe umane şi oferă totodată modalități practice specifice care să permită omului să-şi reveleze natura sa originară, divină.

stoarcecreierul.ro

Așa cum Ființa Supremă, Spiritul Absolut, Dumnezeu Tatăl, există și se manifestă permanent în tot ceea ce este creat, așa și în natura umană individuală există și se manifestă, adeseori fără să știm, această scânteie din Dumnezeu sub forma Sinelui Suprem individual. Acesta nu trebuie însă confundat cu mentalul supraconștient al ființei care, din această perspectivă, reprezintă planul fundal în care s-ar putea exprima și manifesta Sinele Suprem al ființei.

Faptul că tradiția Huna denumește acest plan mental superior supraconștiință sau Sine Superior nu trebuie să creeze confuzia de a-l identifica cu Sinele Suprem al ființei. Pe de altă parte, ființa care și-a revelat Sinele se exprimă la nivelul stării supramentale – supraconștiente și iată de unde ar putea apare anumite confuzii. Revelarea Sinelui atestă implicit nivelul supramental de exprimare și manifestare a acelei ființe. De altfel, chiar de la începutul descrierii structurii ființei umane s-a putut înțelege că planul mental era structurat pe trei niveluri: 1. mentalul subconștient – *ku*, 2. mentalul conștient – *lono*, 3. mentalul supraconștient sau supraconștientul - *aumakua*.

Este o presupunere arogantă și de necrezut faptul că omul, așa cum îl știm și îl vedem, reprezintă ultima manifestare a perfecțiunii în acest univers. Din punct de vedere potențial, da, omul este înzestrat cu toate resursele care l-ar putea conduce către perfecțiune și procesul evolutiv se desfășoară continuu, multe ființe umane atingând diferite niveluri de realizare a acestei perfecțiuni. Dar natura nu face salturi și a postula posibilitatea unui mare salt evolutiv spontan, pentru un om imperfect care se complace în ignoranță și care ar atinge astfel Perfecțiunea Supremă rapid înseamnă a postula absurdul. Cu excepția unor ființe care deja au un nivel foarte înalt din punct de vedere spiritual, ele încă nefiind conștiente de aceasta, acel moment al „trezirii" lor reprezentând și iluminarea lor „spontană", restul ființelor umane depun eforturi progresive în procesul evoluției conștiinței lor.

Bineînțeles, aproape toate religiile vorbesc despre entități superioare, numite îngeri, și revenind acum la natura supraconștientului, tradiția Huna afirmă că acesta se manifestă precum un înger păzitor, pentru cei care se află în căutarea lui

stoarcecreierul.ro

Dumnezeu, dându-ne sfaturi în legătură cu modul în care să ne îmbunătățim şi să ne perfecționăm pe noi înşine, întotdeauna pregătit să ne întindă o mână de ajutor atunci când o cerem.

Aceasta nu are nimic de-a face cu a implora sau a cere cu insistență ajutor Înseamnă ca noi, foarte conştienți de ceea ce avem de făcut, să-i dăm anumite directive şi ordine foarte clare. Astfel supraconştientul, care reprezintă „anticamera divinității" din ființa noastră, va fi mai activ şi ne va inspira continuu din cel mai înalt plan al ființei noastre.

Acest concept al Sinelui Divin, al divinității din ființa noastră sau dacă vreți al Dumnezeului din noi, nu neagă în nici un fel eficacitatea rugăciunilor către Iisus, Buddha, sfinți sau orice alți zei sau zeițe din vreo religie anume. Implică numai faptul că, indiferent cui adresezi rugăciunile, ele ar trebui să ajungă în această „anticameră" pe care o reprezintă supraconştientul – *aumakua* şi atunci în mod cert ele ar putea să ajungă la divinitate. De vreme ce supraconştientul tău este parte din natura ta divină, trebuie să te „contactezi" mai întâi pe tine însuți în planul cel mai înalt, pentru ca mai apoi, din acest ultim plan suprem lăuntric, să te poți branşa, re-conecta, re-lega de divinitate, oricum i-ai spune şi oricum a-i invoca-o.

Să considerăm, atunci, posibilitatea şi s-o acceptăm ca pe o premisă foarte importantă pentru momentul actual, că ai un Sine Divin şi că el te-ar putea mereu ghida şi inspira prin intermediul stărilor supramentale pe calea desăvârşirii şi perfecțiunii tale spirituale.

Aumakua te poate ajuta să scapi de toate condițiile negative nefolositoare ale vieții tale şi te poate ajuta să le înțelegi şi să te bucuri de cele care par negative, dar care sunt folositoare prin lecțiile care ți e oferă. Niciodată nu eşti singur. Huna arată că Dumnezeu este mult mai prezent şi activ în viața noastră decât putem crede mulți dintre noi.

Comuniunea Spiritelor Superioare

Orice ființă este înzestrată cu spirit şi cu un nivel superior al mentalului său care este numit supraconştiință - *aumakua*. Fiecare grup de ființe evoluate care se manifestă constant la nivel supraconştient structurează în plan subtil un spirit de grup, pe

stoarcecreierul.ro

care kahunaşii l-au numit Adunarea Spiritelor Superioare (*poe aumakua*). Acest spirit de grup nu reprezintă doar gruparea fizică a acelor ființe, ci o entitate subtilă bine definită care integrează toate calitățile spirituale individuale, aspirațiile, tendințele şi orientările celor care compun acel grup. Acest Spirit Superior este cuprinzător relativ la o manifestare a spiritului individual şi el se poate extinde generând influențe specifice atât asupra celor care compun acel grup, cât şi în afara grupului.

Pe de altă parte, orice grupare umană care are anumite scopuri generează un astfel de spirit de grup care poate să nu se manifeste pe niveluri înalte din punct de vedere spiritual, dar care poate genera o anumită influență şi o anumită inspirație membrilor acelui grup. Această entitate subtilă care poartă numele de egregor a fost recunoscută şi de către alte tradiții spirituale şi sistemul Huna o confirmă la rândul său.

De exemplu, rasa umană are un astfel de egregor, din care şi tu eşti o parte şi la fel de valabil este acest lucru în cazul națiunii tale, a țării, comitetului şi echipei de muncă şi oricărui alt grup din care ai face parte. Şi aşa cum tu îți poți contacta structurile superioare pentru ajutor şi îndrumare, la fel, poți contacta şi egregorul anumitor grupuri sau colectivități umane care te pot inspira sau ghida în mod benefic în evoluția ta.

Contactarea Sinelui Superior

Aumakua – mentalul supraconştient operează în viața ta, fie că eşti sau nu conştient de acest lucru. Totuşi, cu cât conştientizezi aceasta mai mult, cu atât mai mult şi mai bine te poate ajuta. Contactul conştient conduce la o manifestare mai puternică a ceea ce vrei tu în viață, la susținere şi la cunoaşterea profundă a modalităților de a-ți atinge anumite scopuri. Iată o serie de căi pentru a realiza acest contact:

1. Cercetarea Interioară sau introspecția

Nu este o cale simplă, dar a fost folosită de mulți sfinți şi înțelepți din toată lumea. Îți voi da un exemplu simplu. Stai singur, relaxat şi liniştit, cu ochii închişi sau deschişi şi pune-ți întrebări cum ar fi: "Cine este conştient că stau aici?" "Cine este conştient de acest trup, de simțămintele acestea şi de gândurile acestea?" "Cine este conştient că este conştient?" Continuă să îți pui astfel

stoarcecreierul.ro

de întrebări despre fiecare senzație, sentiment sau gând care îți vine în minte, fără să ceri, să hotărăşti sau să cauți răspuns. După un timp, vei trece la o stare de conştiență mai înaltă, care reprezintă contactul cu Sinele Superior.

2. Trăiește Prezentul

Această metodă este potrivită pentru oricine. Ceea ce este necesar este să rămâi ancorat în prezent şi să acorzi atenție tuturor frumuseților şi lucrurilor bune din imediata apropiere şi să apreciezi şi să te bucuri de tot ceea ce este. Trebuie să te concentrezi cu adevărat asupra momentului prezent şi să eviți orice tendință de a analiza sau critica. Când ai reuşit, vei simți o senzație crescândă de expansiune şi bine, care reprezintă contactul cu Sinele Superior.

3. Conștientizarea energiei

Într-un fel, *aumakua* ta poate fi privită şi ca sursă a celei mai pure şi mai înalte energii, care te poate face să devii conştient de Sine. Kahunaşii ar simboliza aceasta ca o lumină pură, strălucitoare care curge ca un curent prin întreaga ta ființă şi se difuzează şi în afara ta. Cu antrenament, aceasta devine realitate, nu doar imaginație, şi este un semn că structura ta supramentală s-a dinamizat şi poate produce contactul cu Sinele Superior.

4. Întâlnirea cu Cel Înțelept

Aceasta începe ca o aventură mentală şi treptat se transformă într-o cale sigură de a contacta *aumakua*. Într-un exemplu simplu, imaginează-ți că mergi pe o cărare până întâlneşti un om foarte înțelept, o femeie înțeleaptă sau un cuplu înțelept. Oricine dintre aceştia reprezintă Sinele tău Înalt. Apoi te aşezi cu această persoană (aceste persoane), vorbeşti cu ea şi asculți ce are să îți spună ca sfat în viață. Trebuie să ştii dinainte că ceea ce ți se spune reprezintă sfaturi, decizia o vei lua tu. Dacă ai impresia că primeşti ordine, o parte din subconştientul tău distorsionează contactul.

5. Mărirea identității

Aceasta necesită o anumită abilitate de extindere a identității în mediu până când simți că oamenii şi lucrurile din jurul tău nu mai sunt părți separate de tine, că sunt propriile tale mâini şi

stoarcecreierul.ro

picioare. Gradul de individualitate pe care îl experimentezi este măsura contactului cu *aumakua*.

Odată realizat contactul prin orice metodă, poți să te bucuri de starea sa reconfortantă sau să treci la a te concentra asupra a ceea ce vrei tu să manifeste *aumakua*. Contactul frecvent cu supraconştientul tău este o cale importantă de autocontrol şi de stăpânire a vieții tale.

stoarcecreierul.ro

Capitolul 11
Limbajul viselor

Un filozof chinez a visat odată că era un fluture care visa că este om. Când s-a trezit, nu era sigur dacă era încă fluturele care visa că este om sau dacă era un om care visase că era fluture.

Această poveste ne arată că lumea viselor în care ne adâncim în fiecare noapte este la fel de reală ca şi lumea din starea de veghe din timpul zilei, stare cu care suntem noi obişnuiţi. Majoritatea dintre noi am fost condiţionaţi de cultura noastră să acordăm foarte puţină atenţie viselor şi astfel noi sfârşim prin a ignora o treime din viaţă. Pentru că somnul nu este uitare. Este un timp al învăţării, jocului, preamăririi, criticii şi cântăririi – al comunicării cu Sinele Superior şi cu alte forţe, entităţi şi fiinţe. Este o altă dimensiune în care adeseori suntem chiar mai activi. Dacă nu ai explorat niciodată lumea viselor, acum este timpul să începi. Vei găsi o aventură, multe surprize extraordinare, frumuseţe uluitoare, dar este posibil să ai parte şi de unele experienţe urâte şi de aspecte care să te înspăimânte. Vei explora teritoriul vast şi neumblat al propriei tale minţi, întâlnind prieteni şi duşmani şi te vei descoperi pe tine însuţi în mai multe ipostaze.

Procesul visatului

Fiecare fiinţă visează în fiecare noapte. Există multe dovezi care indică faptul că şi animalele o fac, dar în cazul de faţă ne interesează oamenii. Chiar dacă nu îţi poţi aminti nici un vis pe care l-ai avut vreodată, aceasta nu înseamnă că nu visezi.

stoarcecreierul.ro

Înseamnă doar că nu îți aminteşti ce visezi.

Faptul că fiecare visează este cunoscut de multă vreme de cei care studiază ştiinţele esoterice şi, la rândul lor, cercetătorii ştiinţifici au dovedit şi ei aceasta în laborator. Potrivit acestor studii, se ştie acum că oamenii visează în anumite perioade ale nopţii, în mod ciclic, şi că există două tipuri distincte de vise. Unul reprezintă visul „direct" care reflectă activităţile desfăşurate de noi în starea de veghe, fără distorsiuni. Celălalt tip de vis este mai lung, mai viu şi pare să rupă toate regulile timpului, spaţiului şi logicii. Chiar din cauza acestui tip de vise, la modul general, visele au fost adeseori considerate ca ireale şi fără importanţă.

Cercetările au arătat fără putinţă de tăgadă că omul trebuie să viseze – este vital pentru sănătatea noastră fizică şi mentală. Când, în mod experimental, oamenii au fost privaţi de vise pentru o anumită perioadă de timp, au visat şi mai mult când au fost lăsaţi apoi să doarmă încontinuu, ca şi cum ar fi recuperat ceea ce pierduseră. Dacă visarea este întreruptă pentru perioade mai lungi, oamenii încep să viseze în stare de trezie, situaţie în care visele sunt numite halucinaţii.

De fapt, noi toţi visăm tot timpul. Nu mă refer acum la ideea că această viaţă exterioară nu este decât un vis, deşi ar putea constitui o idee foarte bună şi este susţinută de anumite tradiţii spirituale. Ceea ce vreau să spun este că visele – experienţe interioare atât „directe", cât şi străine – intervin tot timpul chiar în conştiinţa noastră trează, normală. Mulţi oameni au fost învăţaţi să nu acorde atenţie acestor vise. Dacă stai liniştit, închizi ochii şi te „uiţi" la ce se întâmplă cu tine, este foarte posibil să constaţi că vei trece printr-un vis, chiar dacă eşti treaz. Se poate întâmpla imediat sau poate dura ceva timp, în funcţie de starea ta şi în funcţie de condiţiile anterioare. Dar cu siguranţă vei visa. Există motive întemeiate să credem că apariţia frecventă a „visului în stare trează, a reveriei" va slăbi nevoia pentru „vis în stare de somn". Thomas Edison, de exemplu, obişnuia să aţipească aproape de şaptesprezece ori pe zi şi avea nevoie de numai trei ore de somn pe noapte. El nu aţipea ca să doarmă, sau ca să se odihnească, ci aţipea intenţionat ca să viseze.

stoarcecreierul.ro

Punctul de vedere al sistemului Huna

Cel mai întâlnit cuvânt pentru vis este *moe'uhane* care înseamnă „somnul spiritului". Un înțeles codificat este „spiritul care iese şi merge în altă parte". Aceasta se referă la visele pe care le ai în timpul somnului adânc. Potrivit tradiției hawaiiene, spiritul tău călătoreşte, vede persoane şi locuri, trece prin aventuri şi transmite mesaje din starea supramentală - *aumakua* la Sinele Superior. Pe toate acestea ți le aminteşti sub forma viselor. Printre multe tipuri de experiențe de visare sunt mesajele de la subconştient care se referă la starea noastră de sănătate şi la sugestii despre cum să o îmbunătățim. Alte vise din aceeaşi sursă se referă la relațiile noastre cu alte persoane şi la trăirile noastre în ceea ce ne priveşte şi în legătură cu lumea în care trăim. O serie de vise vin direct din nivelul supramental, chiar dacă sunt interpretate de subconştient. Acestea ne spun despre progresul nostru spiritual şi câteodată ne dau informații despre ceea ce va fi.

Există vise telepatice care vin de la oamenii pe care îi ştim în această dimensiune a visului şi chiar de la situații care implică persoane pe care nu le cunoaştem. Adesea, acestea se pot afla în situații tragice sau periculoase şi întrucât trăiesc emoții puternice produc mana suplimentară care poate activa conştienta noastră telepatică, dar nu întotdeauna este cazul. În plus, există vise care constau în primirea de instrucțiuni sau informații de la entități mai evoluate şi vise în care călătorim în învelişul nostru aka spre alt loc, în această dimensiune sau în alta.

În Huna, diferite cuvinte descriu diferite tipuri de vise. *Hihi'o se* referă la visele de tip hipnotic, acelea pe care le ai atunci când eşti între trezie şi somn[14], când moțăi sau eşti în transă slabă. Înțelesul codificat este „a prinde adevărul sau realitatea". Este identic cu starea pe care psihicul o foloseşte pentru a se conecta cu oamenii sau evenimentele.

În limbajul obişnuit, *kaha'ula* e de obicei asociat cu visele erotice, dar mai precis semnifică „loc sacru" sau „spirit hoinar". Ideea, aici, este că acele vise erotice au legătură cu autointegrarea, concept înțeles de kahunaşi, dar rareori înțeles de alții.

Moemoea este ceea ce în zilele noastre e numit vis „conştient", un vis desfăşurat intenționat sau stimulat pentru a ajuta să se

14. Stare cunoscută în literatura paranormală sub numele de stare alfa, ori stare alterată a conştiinței. (n.trad.)

stoarcecreierul.ro

desfăşoare o dorinţă fierbinte. Tradus înseamnă „a pune o linie sau plasă", „a se duce direct spre ceva".

În sfârşit, există şi *ho'ike na ka po*, „revelaţii ale nopţii", vise care sunt mesaje sau instrucţiuni din planul supramental *aumakua*.

În timpul zilei, sinele conştient este mai mult sau mai puţin sub control şi această dimensiune psihică este percepută prin informaţiile senzoriale trecute prin subconştientul nostru. Când dormim, subconştientul nostru încetează treptat să furnizeze informaţii din această dimensiune şi începe să prelucreze date din altă dimensiune. Această altă dimensiune nu are aceleaşi proprietăţi cu dimensiunea cu care suntem noi obişnuiţi. De notat că mintea conştientă este total dependentă de subconştient pentru prelucrarea datelor experienţei. Pentru ca subconştientul să prelucreze date, trebuie să folosească propriul său limbaj al simbolurilor universale, precum şi amintiri ale experienţelor cunoscute. Adesea numai reprezentarea visului este aceea pe care noi o primim şi nu experienţa în sine. Din acest motiv atâtea vise par ilogice din punctul nostru de vedere. Dacă vrem să descoperim semnificaţia viselor, trebuie să învăţam să interpretăm limbajul subconştientului.

Interpretarea viselor

În învăţarea interpretării viselor nu te baza pe cărţi care afirmă că imaginea aceasta sau aceea înseamnă întotdeauna lucrul acesta sau acela. Există imagini sau teme care par să fie comune majorităţii oamenilor, dacă nu tuturor, indiferent de cultură, dar pentru cea mai mare parte a viselor tale aceste imagini sunt unice în ceea ce te priveşte. De exemplu, dacă îţi plac pisicile, atunci o pisică în visul tău poate fi un simbol pozitiv, dar dacă le urăşti, pisica din vis s-a putea să fie un simbol negativ. La fel, pentru majoritatea oamenilor, un pod ar putea fi un simbol al trecerii de la o etapă la alta a vieţii, dar dacă tu eşti inginer, podul ar putea avea legătură cu munca ta. Visele pot fi interpretate corect numai în contextul vieţii tale şi, în timp ce cărţile sau oamenii pot fi de mare ajutor pentru un timp, cele mai bune interpretări vor veni tot de la tine.

Exact ca scrierile sacre, visele tale pot avea multe nivele semantice. Mai întâi analizează visul ca formă. Dacă plănuieşti o călătorie şi visezi în legătură cu ea, visul ar putea să-ţi dea câteva informaţii despre călătorie. Pe de altă parte, indiferent dacă

stoarcecreierul.ro

plănuiești o călătorie sau nu, visul s-ar putea să îți spună că vei face una în lumea conștientă. Acesta ar putea fi nivelul alegoric al interpretării și adevărul său nu neagă adevărul nivelului literal. Multe vise sunt doar alegorii sau metafore. Dacă visezi că ți se desprinde capul, s-ar putea să primești un mesaj despre ceva care te va face „să-ți pierzi mințile". Atunci când moartea apare în vis, nu trebuie luată ca atare decât foarte rar În aproape toate cazurile ea reprezintă încetarea unei situații, a unei condiții, a unui mod de gândire. Mai precis, prezintă o sugestie de creare a morții simbolice pentru a o evita pe cea reală. Visul vrea să spună: „Schimbă-ți modul de viață sau uită-l."

În majoritatea cazurilor, personajele din vis te reprezintă pe tine, fațete ale tale, calități pe care le admiri la o altă persoană sau calități neplăcute ale tale pe care le proiectezi asupra altora. Prin urmare, imediat după cercetarea înțelesului literal al relației tale cu personajele (care pot fi rude, prieteni, oameni renumiți sau străini), consideră că sunt oglinzi pentru părți ale sinelui tău și vezi ce alte informații obții.

Chiar dacă visele sunt unice, există anumite teme și simboluri care sunt atât de des întâlnite, încât se pot aplica multor oameni, în cazul în care ele nu au vreo relevanță aparte în situația de viață particulară. Ideea unui pod ce reprezintă o stare de tranziție a fost deja menționată. Alte simboluri din această categorie sunt: traversarea unui râu, călătoria pe o șosea sau pe o cărare, urcatul pe înălțimi, călătoria cu trenul sau avionul. Casele, hotelurile și apartamentele adesea reprezintă credințe pe care le ai despre tine și viață, cu diferite încăperi reprezentând diferite compartimente ale gândirii. O mașină foarte adesea înseamnă corpul fizic, vehiculul pentru spiritul tău, dar de asemenea, te poate reprezenta ca întreg ce călătorește prin lume. Cutremurele pot însemna o schimbare bruscă în viață, fie pe cale să se întâmple, fie doar sugerată, dar pot însemna, de asemenea, că sentimentele tale în legătură cu starea ta prezentă se clatină. Animalele pot fi aspecte ale naturii tale animalice și păsările pot fi mesageri spirituali sau gânduri mai înalte. Apa poate fi subconștientul, calitățile paranormale sau emoțiile. Urcatul se referă adesea la o creștere spirituală. Hainele reflectă atitudini și obiceiuri și în vis ceva rău în legătură cu modul în care te îmbraci poate însemna că ceva nu e în regulă cu felul în care te prezinți în fața lumii.

stoarcecreierul.ro

Mulți oameni au vise care se repetă, adică vise care apar iar şi iar, fie de-a lungul vieții, fie în decursul a numai câtorva săptămâni sau zile. Acestea sunt extrem de importante pentru că denotă faptul că subconştientul sau supraconştientul încearcă din răsputeri să-ți trimită un mesaj. Când mesajul este înțeles şi luat în considerare, la orice nivel al conştienței, aceste vise dispar. Următoarele ca importanță după visele recurente sunt temele recurente. Odată ce te-ai obişnuit să îți aminteşti visele, îți vei aminti adesea vise care apar în timpul unei singure nopți. Dacă înregistrezi aceste vise şi le compari conținutul, se poate să găseşti acelaşi mesaj repetat în diferite feluri, ca şi cum ar fi căutată o cale de înțelegere sigură.

Există multe tehnici care să te ajute să îți interpretezi visele. Dacă ai realizat o bună relație cu subconştientul tău, folosind pendulul, poți obține înțelesuri despre visele tale prin el. La urma urmei, subconştientul tău a fost cel care ți-a relatat visul. Uneori poți aştepta până în noaptea următoare şi poți face o cerință fermă înainte de culcare pentru ca un vis anterior să fie mai clar, sau poți face acelaşi lucru prin meditație. Pe parcurs, acesta va veni sub forma altui vis, mai uşor de interpretat, sau a unei voci interioare care explică despre ce este visul.

O metodă mai profundă de interpretare a viselor folosind tehnicile Gestalt constă în interpretarea rolului, mental sau fizic, al fiecărui element din vis pentru a vedea ce ne revelează el. Cu alte cuvinte, iei fiecare manifestare a fiecărui personaj din visul tău şi din această postură redai ceea ce simți şi care crezi că este mesajul conținut, lăsându-ți imaginația să desfăşoare informația în mintea ta. După personaje, continui cu celelalte elemente ale visului, de exemplu, podul, apa, copacul, animalul. S-ar putea să fii uneori uimit de conținutul pe care ți-l furnizează.

O altă metodă mai simplă este să scrii o listă cu asociațiile pe care le faci cu anumite elemente ale visului. Un trandafir alb îți aminteşte de puritate, un leu de mândrie sau de pericol. Când termini asociațiile şi le aplici vieții tale, interpretarea ar putea deveni imediat inteligibilă pentru tine.

Acestea sunt idei generale, bineînțeles şi probabil o să vrei să le continui prin consultarea unor cărți care oferă interpretări mai detaliate.

O metodă neobişnuită, dar eficientă pentru înțelegerea viselor este folosirea „interpretării programate". Pentru a face aceasta să

stoarcecreierul.ro

funcționeze bine, ia o carte oarecare de interpretare a viselor, sau un sistem de simboluri, de exemplu, astrologia, numerologia, Tarotul şi spune-i subconştientului tău să conecteze visele tale cu aceste simboluri. Trebuie să cunoşti foarte bine aceste simboluri, să le ai la îndemână pentru referințe şi trebuie să repeți adesea această sugestie. În timp scurt, majoritatea, dacă nu chiar toate visele tale vor folosi simbolistica aleasă de tine. Apoi interpretarea devine în principal o chestiune de referință conştientă la simbolurile respective.

Această secțiune despre interpretarea viselor nu ar fi completă fără o referire la coşmaruri. De fapt, coşmarurile nu sunt altceva decât reprezentări simbolice ale conflictului interior intens. Uneori conflictul este între trupul tău şi substanțele pe care le introduci în el, dar mai adesea reprezintă conflictul dintre emoții şi idei. Coşmarurile adesea vin după o perioadă prelungită de reprimare conştientă a unei chestiuni. Ele reprezintă un mod în care subconştientul sau supraconştientul tău spune: „Hei!", pentru a-ți atrage atenția. Dacă aceste coşmaruri se repetă, cere ajutor sau începe să lucrezi asupra aspectelor din ființa ta implicate şi coşmarurile vor dispărea. Medicamentele care suprimă visele nu sunt o soluție pentru această problemă.

Amintirea viselor

Un număr mare de oameni nu-şi amintesc visele din cauza lipsei de atenție sau pentru că îşi propun să considere că visele sunt lipsite de importanță, sau sunt periculoase, sau datorită experiențelor neplăcute „trăite" în unele coşmaruri din copilărie. Totuşi, visele reprezintă o unealtă prețioasă pentru a ne putea autocunoaşte mai bine şi pentru a o folosi, trebuie să ni le amintim. Iată câteva căi care ne pot ajuta în acest scop, indiferent de experiențele anterioare.

Când te duci la culcare, spune-ți că vrei să îți aminteşti ceea ce visezi. Fii ferm şi întăreşte aceasta ținând un stilou şi o foaie de hârtie la îndemână pentru a putea înregistra visele atunci când apar În funcție de timpul pe care îl ai la dispoziție, poți nota visele în detaliu sau poți face doar câteva însemnări. Scrisul şi intenția îți vor îmbunătăți memoria viselor.

Dacă te trezeşti dimineața fără să îți aminteşti ceea ce ai visat, schimbă-ți uşor poziția în pat fără să te ridici. Încearcă mai multe

stoarcecreierul.ro

poziții și stai întins în liniște câteva momente cu mintea atentă. Adesea un vis uitat va încolți în minte atunci când trupul tău ia poziția pe care o avea în timpul visului.

Citește despre vise și gândește-te mult la ele. Această atenție conștientă îți va învăța subconștientul să aducă în mintea ta o parte mai mare din vise. Peste zi poți încerca să te relaxezi și, rămânând în starea de veghe, să vrei să visezi. Stai așezat sau întins și închide ochii, cufundându-te într-o stare de relaxare și atenție pasivă și observă conținutul minții tale. Poți să vezi imagini în legătură cu treburile zilei sau pentru un timp poți să nu vezi nici o imagine. Mai devreme sau mai târziu, totuși, vei experimenta visul în stare de trezie. Vei „simți" acest vis altfel decât gândirea normală și va părea spontan, neașteptat și probabil irelevant. Poți interpreta visele din starea de trezie la fel ca și pe cele din timpul somnului și te vor ajuta să devii și mai conștient de acele vise.

Concluzie

Nu am nici o pretenție că am epuizat subiectul viselor în acest scurt capitol. Nici măcar nu am atins visele programate, visele de vindecare, visele de învățare, visele de grup, visele conștiente, visele șamanice și multe alte forme. Ținta este să începi aventura în spațiul interior. Acordând atenție viselor tale vei obține informații valoroase despre tine, despre locurile unde mergi, despre greșelile pe care trebuie să le corectezi și poți primi sfaturi excelente în tot felul de probleme. De asemenea, îți vei îmbunătăți abilitățile paranormale.

Limbajul viselor este asemănător cu limbajul telepatiei și clarviziunii. În toate cazurile, subconștientul tău este cel care vorbește. După un timp vei învăța limbajul său și vei fi în stare să interpretezi mesajele primite din multe surse transcendentale. Reușind să pătrundem semnificația profundă a viselor noastre este sigur că ne vom deschide ființa spre noi abilități de dezvoltare și cunoaștere spirituală, chiar și pe cale paranormală.

O mare parte a realizărilor artistice și științifice importante ale omenirii au devenit realitate pentru că oamenii au acordat atenție viselor lor. Nu e nevoie să pierzi o treime din viață inconștient. Trăiește această treime. Visezi cu un scop. Află care este acesta.

stoarcecreierul.ro

Capitolul 12
Tehnici practice

Meditația este una dintre cele mai vechi modalități cunoscute de om pentru transformarea în bine a stării sale mentale, a condiției fizice şi a circumstanțelor exterioare şi totodată pentru explorarea tărâmului experiențelor transpersonale. A fost şi este folosită de mii de ani de către toate tradițiile spirituale şi toate religiile, în toate organizațiile ezoterice din lume.

Pentru mulți, noțiunea de „meditație" are înțelesul de bază de „a te gândi la", dar în practică este ceva mai complicat decât atât. În yoga, procedeul meditației implică trecerea prin trei stadii. Mai întâi se realizează concentrarea, sau direcționarea atenției către un obiect, ființă, fenomen, etc. asupra căruia vrem să medităm. Majoritatea oamenilor care se apucă de meditație se opresc aici. Următorul pas, mai avansat, se numeşte contemplație şi urmăreşte atingerea unui nivel mai profund de concentrare care conduce gradat către un al treilea stadiu mult mai profund în care se produce o perfectă identificare a subiectului care meditează cu obiectul asupra căruia se concentrează foarte profund, obținându-se astfel o cunoaştere revelatoare cu privire la acel obiect.

Astăzi se fac multe confuzii în legătură cu meditația pentru că există două curente distincte cu două modalități specifice de meditație, la fel cum sunt şi diferite definiții ale acestui termen.

Discipline precum Zen şi Yoga pun accentul pe ceea ce se numeşte meditația „pasivă". În această formă de meditație, mintea este curățată de toate gândurile pentru a netezi racordarea la Mintea Cosmică. Aceasta conduce gradat la stări superioare de conştiință, cum ar fi satori în Zen sau samadhi în Yoga, o iluminată şi

stoarcecreierul.ro

binecuvântată unire cu Infinitul – oceanul conştiinţei divine, precum şi cu tot ceea ce este sublim şi armonios cum ar fi iubirea, fericirea, prosperitatea, sănătatea, etc. Pe această cale se obţin ca efect natural o serie întreagă de capacităţi paranormale.

Exponenţii meditaţiei „active" includ religiile Iudeo-Creştine, practicanţii „gândirii pozitive", hipnotizatorii, ocultiştii şi mulţi alţi maeştri ai tehnicilor de control mental. În acest gen de meditaţie, mintea este permanent orientată şi este în mod activ „umplută" cu calităţile specifice sau experienţele pe care cineva doreşte să le vadă manifestate.

Practica meditaţiei în sistemul Huna

Populaţia Kahuna foloseşte ambele metode. Cuvântul lor pentru meditaţia pasivă este *nalu*, iar pentru cea activă este *no'ono'o*. Pentru ambele tipuri ei folosesc un procedeu în patru paşi:

1. Conştienţa, *ike*, direcţionarea atenţiei către obiectul meditaţiei.
2. Relaxarea sau eliminarea, *kala*, a orice poate distrage atenţia de la obiectul meditaţiei, precum tensiunea fizică, psihică sau mentală, îndoielile, temerile, etc.
3. Atenţia mărită sau concentrarea, *makia*.
4. Concentrarea continuă combinată cu percepţia, *manawa*, până când scopul meditaţiei este atins. Acesta include trimiterea şi/sau primirea de energie.

Folosirea meditaţiei active sau pasive depinde de scopul meditaţiei şi de personalitatea meditatorului. Kahunaşii urmăresc mereu eficienţa practicii lor şi pentru ei cea mai bună tehnică este aceea care funcţionează.

Postura

Pentru mulţi oameni, cuvântul „meditaţie" este asociat cu imaginea unui om cu picioarele goale, a părului lung, a unei robe portocalii şi a poziţiei „lotus" popularizată de yoghinii indieni. Poate fi desigur mult mai confortabil să meditezi fără pantofi dacă sunt strâmţi, dar altfel nu are nici o importanţă.

stoarcecreierul.ro

Majoritatea practicanților budişti sunt raşi în cap, aşa că nici lungimea părului nu mai contează. O robă largă este confortabilă, dar atâta vreme cât hainele tale nu împiedică buna circulație sanguină, nu ai de ce să e schimbi.

Cât despre poziția recomandată pentru a-ți ține picioarele, unul dintre marii yoghini ai Indiei (care a şi sistematizat sistemul Yoga în tratatul "Yoga - Sutra") şi anume Patanjali, a spus că e bine să alegi o poziție confortabilă, cât mai stabilă, dar nu într-atât încât să adormi în ea.

Dar dacă eşti începător, îți sugerez să foloseşti un scaun confortabil cu spătar drept sau să te aşezi pe o pernă, pe podea, cu spatele sprijinit de un perete şi eventual cu picioarele încrucişate. Poți să meditezi şi stând întins dacă ai o problemă de sănătate, stând în picioare sau chiar „stând pe cap". Cel mai important este să-ți fie îndeajuns de confortabil în aşa fel încât senzațiile corpului tău să nu-ți distragă atenția de la meditație.

Apoi sigur că mai contează şi circumstanțele exterioare, locul, nivelul spiritual la care te afli, scopul meditației.

Vizualizarea

Vizualizarea este o abilitate foarte greşit înțeleasă. Mulți oameni care ştiu să vizualizeze cred că ei nu pot face asta pentru că se aşteaptă să fie ceva diferit de ceea ce ei fac deja. Aşadar atunci când instrucțiunile de meditație cer vizualizarea, aceşti oameni pur şi simplu renunță.

Toată lumea poate vizualiza, chiar şi cei orbi din naştere. Dacă v-ați amintit vreodată o imagine sau dacă ați avut vreodată o viziune, atunci puteți vizualiza. Unii oameni folosesc această metodă mai mult decât alții şi o pot descrie mai bine, dar sunt mai îndemânatici pentru că au mai multă practică.

Vizualizarea, deşi foarte importantă în cadrul anumitor meditații, este doar una dintr-o serie de abilități care sunt folosite, şi nu una esențială. Aşa că, dacă deja ştiți să vizualizați, este foarte bine; dar dacă credeți că nu ştiți, nu trebuie să vă faceți griji despre asta. Doar străduiți-vă atât cât puteți şi mutați accentul pe alte abilități, precum cele auditive şi kinestezice (senzații), imaginație, şi veți descoperi că la acestea sunteți mai bun decât cei care vizualizează.

stoarcecreierul.ro

Relaxarea

O mare parte din ceea ce trece drept meditație pentru mulți nu este decât o modalitate de relaxare mai bună. Acest lucru este adevărat pentru orice așa-zis sistem de meditație care nu te învață altceva decât cum să-ți concentrezi atenția pe o imagine, un sunet, o senzație sau un obiect, fără să te ducă dincolo de simpla fixare a atenției.

Adevărata meditație implică în primul rând o creștere a conștienței, o dezvoltare a abilităților naturale, o aprofundare a cunoașterii de sine și nu în ultimul rând o descoperire sau o revelare a divinității. Relaxarea este sănătoasă, este calmantă. Este un excelent preludiu pentru meditație, dar nu este meditația însăși.

Când este posibil, este o idee foarte bună să faceți un exercițiu de relaxare înainte de meditație pentru că ajută la eliminarea tensiunilor care distrag atenția, calmează emoțiile, limpezesc mintea și, în acest sens, fixarea atenției pe orice v-ar putea genera acest efect de relaxare este foarte bună. Ajunși aici, eu aș recomanda folosirea unei tehnici de respirație. Faceți patru respirații complete, încet, pentru a vă oxigena sângele și pentru a crește vigilența mentală, apoi mențineți-vă atenția asupra procesului natural al respirației până când vă simțiți complet relaxat Dacă aveți o altă metodă eficientă, puteți de asemenea să o folosiți.

Atenția focalizată

Acesta este un exercițiu de bază care furnizează un punct de plecare pentru multe alte tehnici și care sigur ajută la creșterea încrederii în sine și la echilibru.

1. Imaginați-vă un punct de lumină în interiorul dumneavoastră, la nivelul ombilicului, care este legătura cu Sursa energiei intuitive, a puterii și a iubirii.

2. Imaginați-vă că acest punct foarte intens luminos vibrează la o frecvență foarte înaltă și radiază discret în toate direcțiile, până când întregul corp, de la tălpile picioarelor până în creștetul capului, este infuzat cu această energie luminoasă și vă simțiți gradat cuprins din toate părțile de un câmp de lumină vibratorie.

3. Imaginați-vă că de fiecare dată când inspirați, mai multă lumină radiază și de fiecare dată când expirați, lumina din jurul dumneavoastră este mai intensă și vibrează mai puternic.

stoarcecreierul.ro

4. Menținеți-vă atenția îndreptată către acest câmp de lumină înconjurătoare care radiază intens cât de mult timp puteți.

Această tehnică poate fi practicată la orice oră, oriunde, cu ochii deschiși sau închiși.

Ecranarea minții

Multe sisteme psiho-religioase ale lumii conțin conceptul de „lumină protectoare albă". Kahunaşii o numesc *la'a kea*, „lumina albă sacră". Este bine să vă faceți un obicei din a vă imagina înconjurat de lumină albă înainte de a intra în starea de meditație. Unele sisteme o recomandă pentru că altfel s-ar putea să fiți vulnerabil la influența anumitor „entități negative". Motivul invocat în sistemul Huna este unul mult mai pragmatic şi mai rezonabil. Mai bine închideți accesul sau neutralizați gândurile şi emoțiile negative inconştiente care vin de la alți oameni, până când deveniți îndeajuns de puternic în gândurile dumneavoastră încât să nu mai puteți fi influențat de alții. Iată o metodă simplă în patru paşi pentru „ecranare subtilă".

1. Înconjurați-vă cu lumină recurgând la procesul descris anterior.

2. Imaginați-vă că acest câmp de lumină are puterea să dizolve şi să neutralizeze orice influență negativă sau perturbatoare înainte să vă atingă.

3. Afirmați în gând: „Acest câmp de lumină este Scutul meu protector". Spuneți-vă că acest cuvânt cheie, „Scut", va declanşa în mod automat procesul de protecție pe viitor, ori de câte ori veți avea nevoie.

4. Folosiți-vă respirația (aşa cum am descris-o la prima tehnică) pentru a fortifica efectul de scut atunci când credeți că este necesar.

Este un fapt real că stările emoționale negative şi gândurile malefice ale altora – prieteni sau străini – ne pot influența oricând dacă nivelul nostru de conştiință nu este superior acelor energii emise de către ei. Schimbările noastre de dispoziție şi durerile bruşte nu-şi au întotdeauna sursa în noi înşine. Deci noi reacționăm la ceea ce suntem potențial sensibili, în mintea noastră. Exercițiul de mai sus se constituie într-o metodă eficientă de a bloca accesul anumitor influențe negative perturbatoare şi de a rămâne cu adevărat constanți şi invulnerabili pe drumul pe care dorim să mergem.

stoarcecreierul.ro

Iată şi o altă tehnică de vizualizare care să vă ajute în acelaşi scop:

Aţi putea încerca să vă imaginaţi o rază strălucitoare de soare care vine drept spre creştetul dumneavoastră, ca o rază care uneori străpunge norii. Sunteţi în mijlocul acestei raze şi ea vă înconjoară din toate părţile. Îi simţiţi căldura intrându-vă în corp, energizând fiecare celulă şi ştiţi că sunteţi în cea mai mare siguranţă în interiorul acelei raze. Vă simţiţi complet protejat în interiorul acestei raze şi simţiţi totodată că întregul corp, emoţiile şi gândurile dumneavoastră sunt acum pe deplin purificate. Nimic din ceea ce este negativ nu poate penetra această lumină pură şi strălucitoare cu care acum sunteţi pe deplin identificat.

Această tehnică simplă de protecţie poate servi oricărei fiinţe, dar sunt multe alte variante posibile. Vă puteţi imagina corpul sau aura ca fiind umplută cu lumină printr-o coardă care vă leagă de Sinele Superior În loc de lumină puteţi să vă imaginaţi un buton care atunci când e activat vă umple cu energie protectoare. Unii oamenii se imaginează pe ei înşişi în interiorul unui ou de sticlă transparentă şi incasabilă. Şi mai sunt şi cei care au doar nevoie să se raporteze la îngerul lor protector sau să se proiecteze la nivelul Sinelui şi să simtă că sunt pe deplin protejaţi sau ghidaţi. Nu contează prea mult cum vă stabiliţi propria protecţie, atâta vreme cât ea este eficientă.

Adeseori veţi descoperi că dureri precum cele de cap vor dispărea sau se vor diminua imediat, iar starea de spirit se va îmbunătăţi când veţi folosi această tehnică. Este foarte bine să o folosiţi în încăperi, clădiri sau zone unde nu vă simţiţi bine fără să ştiţi de ce, sau în jurul oamenilor care au obiceiul să vă supere sau să vă perturbe fără motiv.

Dacă găsiţi că această tehnică nu vă ajută să vă simţiţi altfel, atunci starea dumneavoastră proastă este generată de propria gândire şi puteţi lucra la rezolvarea ei în alte moduri.

Cum să-i influenţezi pozitiv pe ceilalţi

Una este să te protejezi de influenţa negativă a altora şi altceva este să exerciţi tu o influenţă pozitivă, în orice mediu în care te-ai afla. Fiecare are locul şi menirea sa În continuare urmează o tehnică pe care o puteţi încerca după ce aţi devenit mai avansat. Ea

stoarcecreierul.ro

are patru paşi:

1. Înconjurați-vă cu un câmp de lumină aşa cum a fost descris în tehnicile precedente. De această dată însă folosiți o lumină colorată.

2. Alegeți o culoare adecvată scopului propus. De exemplu, roz pentru prietenie, verde pentru cooperare, albastru pentru calmare. etc. Vă puteți stabili culoarea după un ghid cromoterapeutic.

3. Imaginați-vă această energie colorată ieşind din acest câmp sub forma unui fascicul care se difuzează şi impregnează gradat mediul înconjurător pătrunzând în ceilalți oameni, în obiectele pe care ei le folosesc, în spațiile mai apropiate sau mai îndepărtate. Culoarea poate să ia forma luminii pure, a cetei sau chiar a vopselei, dacă asta vă ajută să obțineți imaginea mentală.

4. În acelaşi timp, concentrat, afirmați în gând, cu o puternică dorință, că acest câmp energetic colorat generează acele efecte binefăcătoare pe care le doriți dumneavoastră.

Puteți folosi această tehnică pentru a vă îmbunătăți condițiile de lucru sau de acasă, pentru reluarea unor relații, pentru protecția oamenilor, locurilor sau lucrurilor care vă interesează sau puteți influența oamenii în direcții benefice. **Nota bene:** nu puteți să-i controlați pe alții practicând această tehnică, puteți doar să-i influențați până acolo încât ei să accepte, la modul subconştient, proiecția voastră binefăcătoare. Ei încă au liber arbitru, dar cu cât mai pozitivă şi mai benefică este influența dumneavoastră, cu atât mai probabil va fi ca ei să vă răspundă.

Cum să neutralizezi sugestiile nedorite

Sugestiile sau afirmațiile negative nedorite, care tind să sporească nivelul fricii, anxietății şi al îndoielii de sine care pot să vină de la alte persoane, de la reclame sau chiar din mintea şi din gura voastră, şi ele la rândul lor pot să afecteze şi să perturbe sănătatea, emoțiile şi încrederea voastră în sine, dacă le acceptați fără a le pune sub semnul întrebării. Nu trebuie niciodată să acceptați asemenea sugestii negative. În continuare urmează o metodă care vă oferă o cale de a le contracara.

1. Deveniți conştient că o afirmație tocmai făcută poate să acționeze ca o sugestie negativă (o să ia ceva timp în practică în a

stoarcecreierul.ro

da atenție la ceea ce se spune sau se citeşte).

2. Imediat, tare sau în gând, spuneți-vă „Aceasta nu este adevărat, nu accept această idee (sau sugestie)!".

3. Cu voce tare sau în gând înlocuiți acea sugestie sau idee cu opusul său pozitiv, formulat de dumneavoastră, afirmație pe care vreți să o credeți ca adevărată chiar dacă nu o credeți încă pe deplin.

4. Folosiți tehnica ecranării minții dacă sugestia negativă este însoțită de emoții negative.

Odată ce ați reuşit aceasta de câteva ori, s-ar putea să vă dați seama că de la o vreme folosiți această tehnică destul de frecvent, ceea ce o să vă arate cât de multă gândire negativă există pe lume. Asigurați-vă că sunteți atent la propriile dumneavoastră cuvinte şi gânduri, pentru că sugestiile negative pe care vi le dați dumneavoastră înşivă sunt mult mai distructive decât acelea date de alții. Această tehnică poate fi de asemenea folosită pentru neutralizarea criticii negative.

Cum să depăşeşti supărările

Unul din marile secrete ale corpului este că este imposibil din punct de vedere fiziologic să simți emoții negative atunci când muşchii tăi sunt complet relaxați. Data viitoare când sunteți supărat sau doar tensionat emoțional, încercați una dintre următoarele tehnici:

1. Înconjurați-vă cu lumină.

2. Apăsați uşor vârful degetelor de la ambele mâini, unele de celelalte, fără să vă atingeți palmele.

3. În timp ce respirați profund, imaginați-vă că lumina din centrul ființei curge către zonele corpului dumneavoastră pe care le simțiți mai tensionate. S-ar putea să vă ia ceva timp până când reuşiți să realizați aceasta în mod regulat. La început o să vi se pară mai uşor dacă încercați etapa aceasta după inspirație, decât în timp ce inspirați.

4. Când expirați, imaginați-vă că toată energia emoțională se eliberează în câmpul de lumină care vă înconjoară şi acolo este dizolvată şi neutralizată, lăsându-vă muşchii destinşi şi relaxați.

C durată de unu până la cinci minute pentru exercițiul de mai

stoarcecreierul.ro

sus ar trebui să fie de ajuns ca să vă relaxați suficient încât să puteți face față situației cu o atitudine mult mai calmă. Aceeași tehnică poate fi folosită oricând pentru relaxare generală, încet, cu respirații adânci care să ajute procedeul.

Cum să realizezi efecte vindecătoare

Cu toții avem capacitatea de a genera o energie vindecătoare prin mâini și o putem folosi atât pentru noi, cât și pentru alții. Ca să devii un vindecător bun este nevoie de multă practică și mult studiu, dar poți produce rezultate benefice chiar în acest moment cu ceea ce ai. Această tehnică este recomandată pentru eliminarea unor dureri minore, precum durerile de cap, durerile provenite de la tăieturi și zgârieturi, febra musculară, durerile de stomac și altele asemănătoare. Va rezulta o diminuare sau chiar dispariția durerii și o vindecare mai rapidă.

1. Înconjurați-vă cu lumină. Pe măsură ce inspirați, imaginați-vă mai multă lumină din centrul dumneavoastră curgând către mâini. Când expirați, imaginați-vă lumina curgând din mâini și din degete. Faceți acest lucru minim 1 minut.

2. Frecați-vă puternic palmele pentru a stimula fluxul energetic. S-ar putea chiar să simțiți energia curgând în afară dacă țineți palmele față în față la o oarecare distanță.

3. Țineți mâinile pe zona afectată, atingând-o sau plasate la câțiva cm deasupra. Imaginați-vă și doriți ca energia să penetreze zona și să neutralizeze durerea. Este de mare ajutor să vă imaginați energia ca pe un flux colorat, dar dacă nu știți cu ce culoare să operați puteți să vă raportați la lumina alb-strălucitoare. Repetați pașii 1 și 2 pentru a menține fluxul energetic.

4. Când ați terminat – atunci când durerea a scăzut sau a dispărut – vă puteți scutura degetele deasupra unei farfurii cu sare care are capacitatea de a absorbi energiile negative, sau puteți atinge podeaua sau pământul conștientizând procesul de descărcare a oricăror energii nocive care ar fi putut fi preluate. În final, aruncați sarea.

Rețineți că această tehnică poate fi doar un prim ajutor. Faceți orice altceva este necesar pentru a trata problema, inclusiv a recurge la controlul medical specializat.

stoarcecreierul.ro

Observatorul conştient

Există nenumărate modalităţi de a medita şi cam tot atâtea motive de a o face. În continuare, urmează un gen de meditaţie pasivă, simplă şi de bază, bună pentru începători, dar în acelaşi timp destul de profundă şi pentru practicanţi mai avansaţi. Menirea ei este să dezvolte atenţia interioară şi să vă permită să explorati conţinutul şi structura propriei minţi. După practicarea unora dintre exerciţiile deja prezentate, veţi vedea cât de mult diferă acesta de meditaţia activă.

1. Stând într-o poziţie confortabilă, înconjuraţi-vă cu lumină, respiraţi adânc şi închideţi ochii.

2. Concentraţi-vă atenţia asupra procesului respirator care curge în mod natural până când simţiţi că organismul s-a relaxat şi că v-aţi calmat din punct de vedere psiho-mental. Apoi focalizaţi-vă atenţia către interior, păstrând-o îndreptată către gânduri, sunete, imagini şi senzaţii care apar în mintea dumneavoastră. Observaţi cum ele apar, se modifică, se schimbă şi se transformă şi cum dispar pentru a reapărea iar şi iar.

3. Menţineţi-vă rolul de observator conştient şi detaşat. Lăsaţi la o parte orice judecată de valoare, orice critică şi orice aşteptare. Se întâmplă ceea ce trebuie să se întâmple în mintea dumneavoastră. Puteţi experimenta amintiri, viziuni, voci, senzaţii, sau orice altceva, sau absolut nimic. Observaţi, reţineţi cât de mult puteţi, evitaţi interpretările şi rămâneţi conştient, lucid şi detaşat cât de mult puteţi.

4. Când aţi terminat, respiraţi profund şi deschideţi ochii.

Dacă adormiţi, nu-i nici o problemă, dar propuneţi-vă ferm ca data viitoare să reuşiţi să menţineţi starea de conştienţă. Perseveraţi până reuşiţi. Este de folos să vă notaţi experienţele, dar nu este neapărat necesar. Faceţi exerciţiul în cât de mult timp doriţi şi modificaţi procesul în felul în care doriţi. De exemplu, aţi putea pune o întrebare înainte de a începe şi puteţi privi experienţa dumneavoastră din punctul de vedere al întrebării pe care v-aţi pus-o. Puteţi să vă propuneţi să vă contactaţi Sinele Superior şi să faceţi acelaşi lucru.

stoarcecreierul.ro

Capitolul 13
Meditația creativă

Dintre toate metodele folosite de kahunaşi, nici una nu este atât de puternică, după părerea mea, ca aceea numită *tiki*. *Tiki* (*ki'i* în hawaiiană) este cunoscută multor occidentali drept o figură sculptată, de regulă, în lemn. În uzajul Kahuna se referă la o imagine mentală a puterii pentru care acea figurină fizică este doar o reprezentare. Există multe *tiki* pentru diferite scopuri şi se clasifică de la unele simple până la cele extrem de complexe. În acest capitol, voi prezenta *tiki* simple pentru uzul zilnic şi încă una, ceva mai complicată, pentru aceia care doresc să exploreze acest concept ceva mai mult.

Construirea formelor - gând

Primul tip de meditație creativ activă la care ne vom referi este construirea formelor-gând. Această tehnică a fost numită în toate felurile, de la rugăciune până la magie, dar ea nu este nimic altceva decât imaginarea a ceea ce vrei, şi încrederea că se va realiza, indiferent că o faci prin efort propriu sau făcând apel la ajutorul altor ființe sau entități superioare. În orice caz, un alt ingredient important pe care multe sisteme îl neglijează este energia *mana*, forța de viață care face, de fapt, ca o formă-gând să se manifeste în realitate. În cele ce urmează este prezentată o metodă Huna pentru practicarea acestui tip de meditație.

Pregătiți-vă pentru meditație ca de obicei, numai că acum vă cer să faceți zece respirații complete şi să transformați lumina

stoarcecreierul.ro

albă într-un câmp energetic foarte încărcat, care vă umple şi vă înconjoară totodată. Dacă puteți să vă induceți o senzație de vibrație a întregului corp în acest timp, ar fi foarte bine, dar la început, tot ceea ce este necesar este intenția dumneavoastră puternică. În acelaşi timp, cereți stabilirea contactului cu Sinele Superior, Dumnezeul Interior, Conştiința Christică, sau oricare altă ființă mai importantă pe care o doriți.

Apoi aduceți mâinile făcute căuş în fața voastră, în dreptul taliei, la aproximativ 30 cm distanță. Imaginați-vă că lumina-energie care vă umple întregul corp curge acum din palme şi formează un glob de energie pe care îl țineți în mână. Frecați-vă palmele una de alta mai întâi pentru a stimula fluxul energetic şi pentru a-l simți. Acum globul este gata să fie „programat".

Ca un prim exercițiu, gândiți-vă la cineva despre care ştiți că are nevoie de ajutor. Imaginați-vă chipul persoanei în globul de energie dintre mâinile dumneavoastră şi imaginați-vă persoana primind această energie şi fiind vindecată şi fericită. Mențineți această imagine până când obțineți un semn clar că se întâmplă ceva, chiar dacă nu ştiți sigur ce anume. Apoi eliberați forma-gând pentru a-şi face treaba. Sunt mai multe moduri de a face asta, precum aruncarea globului în sus sau presându-l în corpul dumneavoastră şi spunându-i Sinelui Superior să-l ia şi să facă ceea ce trebuie. Vechii kahunaşi ridicau mâinile şi aruncau globul de lumină în sus, terminând meditația cu o rugăciune precum *Amama, ua noa, lele wale akua la!* („S-a sfârşit, mana este eliberată, fie să se manifeste!"). Cel mai important lucru în acest punct este să mențineți un sentiment de încredere că Sinele vostru va duce la îndeplinire cererea.

Aceeaşi metodă de bază se foloseşte dacă aveți o problemă personală pe care doriți s-o rezolvați. De data aceasta, după construirea globului energetic imaginați-vă pe dumneavoastră în el, fericit şi sănătos, cu problema rezolvată. Folosiți-vă imaginația pentru a face situația cât mai reală posibil. Trăiți acum satisfacția şi fericirea ca şi cum problema respectivă a fost deja rezolvată. Cu cât mai multă emoție simțiți în structurarea acestei forme gând, cu atât ea va fi mai puternică. Percepeți, simțiți şi trăiți intens realitatea acesteia. Cu cât o simțiți şi o trăiți mai real, cu atât forma-gând va fi mai puternică. Când ați

stoarcecreierul.ro

mentalizat-o cât de puternic puteți, eliberați-o și încheiați ședința de meditație.

Cu cât condițiile imaginate sunt mai diferite de cele reale și cu cât veți avea mai multe îndoieli și temeri, cu atât mai des și mai intens va trebui să repetați meditația. O dată pe zi este un minim necesar, dar cu cât o veți realiza mai des, cu atât va fi mai bine. Mențineți dorința până când vi se îndeplinește. Dacă vă răzgândiți, asigurați-vă că faceți o meditație specială de anulare a programării, căci altfel energia deja consumată în acest proces va continua să producă efecte în viața dumneavoastră.

Meditația creativ pasivă

În genul activ de meditație creați în mod activ, în imaginația voastră, ceea ce doriți să realizați. În meditația pasivă, căutați să intrați într-o stare de conștiență în care lucrurile care trebuie să se producă se produc de la sine, fără să vă imaginați rezultatul dorit.

Meditația creativ-pasivă necesită o cantitate considerabilă de încredere, motiv pentru care este practicată de un număr mic de oameni. În *no' ono'o* trebuie să crezi că rezultatele vor veni așa cum ți le-ai imaginat, dar în *nalu* trebuie să crezi că rezultatele vor veni chiar dacă tu nu ți le-ai imaginat.

În meditația creativ-pasivă, folosirea luminii și a exercițiilor de relaxare sunt puternic recomandate doar ca preambul. După aceea, primul pas este alegerea unui obiect de meditație. Acesta este de regulă un concept mai curând decât un lucru sau o condiție. De exemplu, acolo unde un meditator *no'ono'o* poate să-și direcționeze atenția către o profesie mai deosebită, către o anumită sumă de bani, vindecarea unei anume afecțiuni sau implicarea într-o relație sentimentală reușită, meditatorul *nalu* va lucra cu conceptele de a servi, de iubire, pace, compasiune, bunăstare, sănătate, etc.

Al doilea pas este concentrarea asupra conceptului, păstrarea atenției focalizate pe această stare pe toată perioada meditației (care poate să dureze câteva minute sau toată ziua). Aceasta include a te gândi ce fel de concept este acela cu adevărat, ce semnifică el, cu ce seamănă el și așa mai departe.

Al treilea pas este să fii conștient de propriile îndoieli și

stoarcecreierul.ro

temeri legate de acest concept, pe măsură ce ele apar. Caută rădăcina lor, dacă este posibil, apoi elimină-le mutându-ți atenția de la ele, odată ce-şi fac apariția. Toată atenția ta să fie îndreptată către aspectele pozitive ale conceptului asupra căruia meditezi. Uneori alungi îndoielile şi temerile afară din viața ta, iar alteori pur şi simplu le zdrobeşti şi refuzi să le hrăneşti. Apoi ai încredere că atenția ta îndreptată continuu spre conceptul ales va şti singură să scape de îndoieli şi temeri. Dacă apare tensiune fizică pe durata concentrării, atunci slăbeşte-i intensitatea în orice mod găseşti că e potrivit şi imediat reia concentrarea asupra subiectului meditației.

Ultima fază se produce când aspectele pozitive ale conceptului îți umplu mintea atât de complet încât gândurile, sentimentele şi comportamentul se aliniază şi te identifici cu el. Când începe să se întâmple aceasta, vei vedea cum se schimbă viața ta potrivit cu acele concepte asupra cărora ai meditat profund. Dacă obiectul atenției tale a fost iubirea, nu numai că vei descoperi că ai devenit mai iubitor, dar vei descoperi că atragi prietenii şi relațiile de tipul potrivit pentru tine, într-un fel care pare lipsit de efort. Dacă atenția ta s-a îndreptat către bunăstare, vei avea multe ocazii de a câştiga sau primi bani care vor veni „din senin". În acest stadiu radiezi o energie de atracție care îți aduce echivalentul disponibil cel mai bun pe care universul îl are de oferit pentru tine.

Folosind acest fel de meditație, îți pui încrederea cu totul în seama Sinelui Superior şi a divinității. Afirmi că „Am o slujbă perfectă (venit, relații, stil de viață, etc.)" şi laşi ca această afirmație să fie îndeplinită de Sinele tău, ceea ce se va întâmpla întocmai. Însă de regulă se întâmplă cu mult mai bine decât ți-ai fi putut imagina vreodată. Totuşi, s-ar putea să treci prin perioade mai dificile de îndoieli şi temeri care îşi vor face drum până în inima ta şi aici este vital ca încrederea ta să fie de nestrămutat.

Unii oameni consideră că cea mai înaltă formă a acestui tip de meditație este să te concentrezi asupra lui Dumnezeu al Iubirii, al Abundenței şi al Puterii şi aşa mai departe. Singura cale de a afla care tip de meditație este cel mai bun pentru dumneavoastră este să încercați chiar personal şi să urmăriți

stoarcecreierul.ro

efectele care se declanşează în propria dumneavoastră viață în urma abordării acelei modalități de a medita.

Pajişte, pădure, munte

Acum ne vom ocupa de un tip de meditație creativă menită să ne dezvolte puterea de concentrare şi care ne ajută să descoperim multe lucruri despre noi înşine. Această meditație foloseşte ceea ce numim *tiki*, imagini mentale create prin simțul văzului, auzului şi pipăitului. Din mai multe posibilități pe care le avem, vom alege imaginea unei pajişti, a unei păduri şi a unui munte.

După ce vă aşezați în postura de meditație şi faceți exercițiile de relaxare, continuați cu următorul exercițiu:

1. Imaginați-vă că sunteți pe o pajişte pe timp de primăvară. Un râuleț străbate pajiştea şi stați lângă el. Continuați să dezvoltați această imagine cât de detaliat puteți folosindu-vă de toate simțurile. Observați în această explorare cât mai mult. Atingeți firele unduioase ale ierbii cu degetele ca şi cum le-ați mângâia. Cum sunt, ce impresie vă creează atingerea lor? Simțiți chiar nevoia de a merge desculț prin această iarbă proaspătă şi răcoroasă de pe malul râului care curge liniştit. Vă este teamă să mergeți sau să alergați desculț prin iarbă? Vă apropiați şi băgați mâna în apă. Simțiți răcoarea ei. Este mai caldă sau răcoroasă? V-ați băga în apă să vă răcoriți puțin? Suflă uşor şi vântul. Şi vă uitați la cer. Este complet senin sau sunt şi norişori? Auziți şi păsări sau insecte? Sunt flori? Le puteți mirosi? Sunteți singur pe pajişte? Priviți de jur împrejur. Este un loc în care ați mai fost sau pe care l-ați mai văzut într-o poză sau e complet nou? Explorați atent pajiştea cu toate simțurile dumneavoastră, trezite la maxim. Simțiți cum acest loc vă încarcă şi vă face să vă simțiți atât de bine. Acesta va fi locul în care vă veți racorda mereu cu propria dumneavoastră natură interioară.

Când ați încheiat această explorare, faceți o respirație completă şi ieşiți din meditație, pentru a evalua experiența. A fost plăcută sau ați experimentat lucruri care nu v-au plăcut? Pajiştea reprezintă o parte a minții voastre. Mintea conştientă creează tiparul pajiştii prin intenție, dar subconştientul este cel care umple imaginea cu majoritatea detaliilor. Tot ceea ce era

stoarcecreierul.ro

imperfect pe pajişte este o reflexie a imperfecțiunilor gândirii voastre.

Dacă puteți corecta acest imperfecțiuni de pe pajişte folosind imaginația creativă pe parcursul meditației (de exemplu tăind iarba dacă este prea mare şi nu mai puteți vedea de ea), veți face un pas uriaş către corectarea problemelor pe care aceste imperfecțiuni le reprezintă în viața dumneavoastră zilnică. O analiză atentă a tot ceea ce este pe pajişte ca şi cum totul ar fi o reflexie a stării globale a minții voastre va mări capacitatea de autocunoaştere. Numai dacă gândirea vă este prea rigidă, probabil nu veți observa schimbările care au loc pe pajişte de fiecare dată când meditați. Aceste schimbări reflectă desigur schimbările din dumneavoastră.

2. Pe parcursul altei şedințe de meditație, imaginați-vă că mergeți prin pădure. Din nou, construiți detaliile şi vedeți, simțiți şi auziți tot ceea ce este posibil. Dacă găsiți fragi, gustați-i. Observați dacă sunteți sau nu pe o cărare. Pădurea este liniştită sau fremătătoare? Pare prietenoasă sau amenințătoare? Sunt şi animale? Cum reacționați în fața lor? Analizați experiența la fel ca pe cea anterioară. Dacă sunteți bântuit de temeri ascunse, ele vor apărea în această scenă. Asigurați-vă că vă dați seama că această imagine este creația voastră. Este doar o experiență mentală. Dacă ceva începe să vă urmărească, opriți-vă şi urmăriți-l dumneavoastră pe el. Prin depăşirea oricăror pericole veți învăța să le depăşiți şi în lumea reală.

3. În a treia şedință de meditație imaginați-vă că urcați un munte pe al cărui vârf se află o clădire. Acordați-vă o anumită durată de timp pentru această meditație, cum ar fi cinci sau zece minute şi experimentați-o în detaliu aşa cum ați făcut şi cu celelalte. Veți observa ce fel de clădire ați găsit în vârf, cu toate detaliile sale. Desigur, dacă nu ați ajuns niciodată în vârf sau în interiorul clădirii în timpul propus inițial, este un amănunt important. Subconştientul ştie cât timp are la dispoziție pentru această experiență. Acest tip de meditație vă oferă prin evaluare o reprezentare a țelurilor şi obiectivelor, precum şi relația voastră cu ele.

Dincolo de beneficiile rezultate în urma autocunoaşterii, unul din cele mai importante scopuri în practicarea acestor

stoarcecreierul.ro

meditații este să faceți fiecare scenă atât de frumoasă încât să vreți să reveniți iar şi iar. Revenirea în sine vă va energiza şi împrospăta mereu şi mereu întreaga ființă. Să nu fiți surprinşi dacă experiența capătă caracteristicile unui vis în care evenimentele se produc fără să le anticipați în mod conştient. Urmăriți-le şi rețineți că deşi nu puteți controla evenimentele, totuşi vă puteți întotdeauna controla reacțiile vizavi de ele. Veți învăța foarte multe în acest fel.

Meditația cu grădina

Introducere în Grădină. Huna ne învață că fiecare aspect al experiențelor noastre exterioare îşi are corespondent în gândire şi, la rândul lor, fiecare din aceste moduri de a gândi poate influența evoluția experiențelor exterioare. Cu alte cuvinte, gândurile reflectă experiența, iar experiența reflectă gândurile. Din moment ce prin schimbarea experienței se pot schimba gândurile, tot aşa prin schimbarea gândurilor se poate schimba experiența. Grădina *tiki* (*waena*) este un mod de organizare a gândurilor voastre într-un tipar specific care vă aduce noi dimensiuni cu privire la experiența prezentă şi serveşte drept unealtă pentru a creşte şi pentru a vă transforma. Numele acestei *tiki* este *waena* care înseamnă grădină sau centru, un loc de creştere şi un mod de a centra.

Imaginea, aşa cum probabil ați ghicit, este aceea a unei grădini, a voastră proprie, un loc retras care este unic în felul său, la fel ca şi identitatea voastră. Ca să o alcătuiți, puteți să adăugați detalii de la un loc pe care l-ați vizitat în mod real, sau din amintirea unor fotografii sau a descrierii unei grădini care vă place, sau o puteți inventa în totalitate. În practică, majoritatea oamenilor folosesc o combinație din toate acestea şi de obicei se începe prin a-i permite subconştientului să vină la suprafață cu o imagine a unei grădini înflorite pe deplin.

Stabilirea Grădinii. Stabilirea grădinii *tiki* este foarte uşor de realizat. Tot ceea ce aveți de făcut este să vă gândiți la o grădină, să vă imaginați una şi s-o modificați la modul conştient, dacă doriți, şi să faceți experiența să pară cât de reală posibil. Asta e tot ce aveți de făcut. Relaxarea ajută, dar chiar dacă nu vă

stoarcecreierul.ro

simțiți foarte relaxați la început, implicarea imaginară în peisajul grădinii vă va ajuta s-o faceți.

Hipnoza sau meditația formală nu sunt deloc necesare, dar ele pot fi folositoare în a vă ajuta să vă relaxați și să vă concentrați. Un ghid ar fi de asemenea de ajutor în acest procedeu, dar el nu este necesar. Ceea ce faceți este important, nu cum faceți. Folosiți orice modalitate care funcționează.

Dacă simțiți că nu sunteți prea vizual, imaginarea aspectelor grădinii o să vă ajute să vă dezvoltați această abilitate. În orice caz, abilitatea de a vizualiza mental nu este un factor de primă importanță. Nu contează dacă primele încercări de a „vedea" grădina produc doar o imagine vagă sau confuză, ori nu se produce nici un aspect vizual. Imaginația completă include și imagini sonore, tactile, olfactive, gustative, precum și gama trăirilor emoționale. Dacă imaginația nu este bine dezvoltată la nivel vizual, cu certitudine este dezvoltată în alte direcții.

Pentru început este o idee bună să faceți acest exercițiu singur, în postura de meditație, într-un loc liniștit unde să nu fiți deranjat. După o perioadă de practică veți descoperi că veți putea face exercițiul oricând, oriunde. Nu contează dacă aveți ochii închiși sau deschiși - unii oameni spun că e mai ușor într-un fel, iar alții în celălalt - dar eu sugerez să vă dezvoltați această abilitate în ambele moduri. Pentru cei care doresc o procedură standard pentru stabilirea și reproducerea grădinii, următoarea tehnică a fost folosită de mulți oameni cu succes:

1. Respirați de câteva ori profund, apoi închideți ochii și relaxați-vă. Gândiți-vă la o grădină și lăsați să se formeze imaginea ei în mintea voastră, chiar dacă nu este încă foarte limpede. Dacă vreți, imaginați-vă plimbându-vă prin grădină.

2. Concentrați-vă atenția pentru a distinge vizual în grădină trei lucruri cât de limpede puteți (de exemplu o floare, o fântână și un copac); percepeți auditiv trei lucruri (de exemplu, o pasăre, o apă curgătoare și foșnetul frunzelor); atingeți trei lucruri (de exemplu, pământul de sub picioarele dvs., o petală și apa din fântână). Percepeți dacă doriți prin gust și miros alte câte trei lucruri din grădină.

3. Acum explorați grădina. Aflați ce fel de plante cresc acolo; cercetați starea lor și a solului; examinați rezervele de apă;

stoarcecreierul.ro

observați cum este organizată grădina; conștientizați orice altceva este de interes. În acest timp puteți folosi grădina în orice mod cunoscut deja. S-ar putea să vi se pară folositor să stabiliți un punct de referință de un anume fel – o fântână, o anumită plantă sau o statuie – pentru a-l folosi drept piatră interioară de hotar, ca să vă puteți întoarce imediat în grădină în orice moment.

4. Când ați terminat cu grădina, generați o emoție pozitivă, puternică, binecuvântați grădina, reveniți la conștiența lumii fizice, respirați adânc și deschideți ochii.

Folosirea Grădinii. În continuare urmează câteva sfaturi practice de folosire a unei grădini *tiki.*

1. Relaxarea. Ori de câte ori vă simțiți tensionat, acordați-vă un pic de timp liber și mergeți în grădină pentru un fel de „mini-vacanță". Faceți-vă un loc în grădină în care să puteți face orice activitate vă relaxează (mie îmi place să stau într-un hamac). Rămâneți acolo cu toate simțurile dvs. În câteva minute corpul fizic va reflecta relaxarea corpului dvs. tiki.

2. Interpretarea. La primul nivel grădina reprezintă starea dvs. de spirit, așa că totul poate fi interpretat ca un simbol dintr-un vis. Simbolurile vor fi ale dvs. înșivă, pentru că interpretarea rigidă dintr-o carte sau din filozofia altuia pot fi foarte limitative. Cu toate acestea, cărțile de vise vă pot da idei pentru interpretare și acele linii directoare vă pot ajuta: lipsa de apă (în plante sau în pământ) ar putea să însemne că vă rețineți sau vă suprimați emoțiile, bobocii de flori care nu se deschid, că vă este teamă de creștere, gardurile sau pereții pot să însemne blocaje interioare sau îndoială sau teamă; buruienile pot să indice gânduri negative.

Traduceți simbolismul grădinii în viața de zi cu zi și aplicați-l în viața dvs. Aveți încredere în intuiția dvs. înainte să aveți în intuiția altcuiva. Valoarea interpretării este că puteți descoperi arii de interes din viața dvs. unde niște schimbări ar fi de dorit.

3. Menținerea. Grădina crește și se schimbă odată cu dumneavoastră. Dacă sunteți într-o stare de fericire când „mergeți în grădină", ea va reflecta aceasta, dacă sunteți într-o stare confuză, nefericită sau anxioasă, va reflecta și această stare

stoarcecreierul.ro

a voastră. În orice caz, dacă schimbați sau îmbunătățiți imaginea grădinii, aceasta va influența starea de spirit, organismul şi emoțiile. O practică bună este să mergeți regulat în grădină, să zicem, pentru câteva minute dimineața şi din nou câteva minute înainte de culcare. Vedeți în ce stare se prezintă ea, şi dacă găsiți ceva care trebuie îmbunătățit (precum buruieni, pământ uscat, plante ofilite), atunci reparați problema prin orice procedeu vă vine în minte. În grădină aveți la dispoziție tot ceea ce doriți pentru a o îngriji. Pentru acest exercițiu nu este nevoie să cunoaşteți semnificația detaliului care trebuie îmbunătățit. Tot ceea ce aveți de făcut este să lucrați în grădină, iar subconştientul sau inteligența corpului va avea grijă de rest.

4. Ajutoarele. Poate fi foarte bine, şi amuzant totodată, să aveți ajutoare la grădină. Acestea pot fi nişte lucrători sau experți în grădinărie şi vor munci sub completa îndrumare a voastră (din moment ce nu sunt decât aspecte ale minții voastre). Din cauza convingerilor, temerilor şi îndoielilor este uneori greu să faci schimbări în propria grădină, chiar dacă este un proces de imaginație. Crearea de ajutoare adaugă energie psihică şi uşurează procesul de schimbare. Ajutoarele pot căra unele lucruri afară din grădina dvs., sau pot aduce altele, sau pot reorganiza ceea ce este deja acolo. În timp ce unii folosesc oamenii ca ajutoare, alții găsesc că e mai plăcut să-şi imagineze elfi, pitici, devaşi sau orice altceva. Doar exprimați-vă dorința de a avea ajutoare când aveți nevoie de ele şi vor apărea.

5. Rezolvarea. Tot ce există în viața voastră se reflectă în grădină. Dacă aveți o problemă anume în viața de zi cu zi, fizică, mentală, socială, vocațională, spirituală sau de oricare alt gen, mergeți în grădină şi cereți să vedeți problema aşa cum este ea reprezentată acolo. În câteva secunde veți obține o imagine spontană care reprezintă problema respectivă aşa cum apare ea în grădina voastră. Uneori simbolismul va fi foarte clar, dar alteori va fi greu de desluşit. Tot ceea ce aveți de făcut este să corectați situația din grădină. Pe cât de simplu pare, pe atât de puternice sunt efectele din lumea fizică. În continuare urmează câteva exemple ca să fie clar cum trebuie procedat:

Un om suferind de atacuri de panică s-a dus în grădină şi a cerut să vadă unde este teama. A văzut un tufiş uriaş şi dens de

stoarcecreierul.ro

mur cu nişte țepi uriaşi. A încercat să-i taie, dar era prea des, aşa că a adunat o echipă numeroasă de ajutoare şi împreună l-au tăiat, i-au smuls rădăcinile, au mărunțit totul pentru compost, au nivelat pământul şi au plantat în loc curaj, încredere şi putere. Atacurile au încetat.

O femeie care avea o durere de dinți care nu răspundea la nici un tratament, a mers în grădină, a cerut să vadă problema şi a găsit un stâlp de telefon cu un fir căzut pe jos, care scânteia pe pământ chiar la marginea grădinii ei. A chemat un expert care a reparat linia telefonică. La scurtă vreme durerea de dinți a dispărut fără nici un medicament. (Observație: această mentalizare s-a ocupat de îndepărtarea durerii, dar nu şi a problemei fizice a dintelui respectiv.)

O femeie preocupată de relația ei sentimentală a cerut să o vadă reprezentată în grădină şi a găsit-o ca un pom fructifer. Cum nimic nu părea să fie în neregulă cu pomul, l-a întrebat ce avea nevoie. Copacul i-a răspuns că avea nevoie de iubire, răbdare şi înțelegere, aşa că femeia a pus la rădăcină toate acestea sub formă de îngrăşământ. Relația ei s-a îmbunătățit.

6. Răspuns. Ultimul din exemplele de mai sus arată cum o femeie a folosit tehnica răspunsului în grădina ei. Grădina este locul magic în care regulile lumii fizice nu mai trebuie urmate. Acolo este altfel. Schimbările acolo se produc instantaneu şi toate elementele sunt „vorbitoare". Dacă vei căuta informații despre viața ta sau despre ceea ce experimentezi în grădină, este de ajuns să întrebi şi vei primi un răspuns. Poți să vorbeşti cu florile, copacii, păsările, ajutoarele. Aceste observații pot fi folosite la interpretare, cunoaştere şi autocunoaştere sau ca şi elemente de ghidare.

Ghizii din grădină. Un alt gen de îndrumare vine sub forma ghizilor personali, dacă îi doreşti. Ca să inviți un ghid, stai în grădină şi cheamă unul, iar în câteva secunde el va fi acolo. Poți să permiți sinelui tău interior să-ți trimită cel mai bun tip de ghid pentru nevoile tale curente, sau poți specifica ce fel de ghid doreşti (unul pentru sănătate, pentru prosperitate sau un bătrân înțelept). Când apare ghidul, salută-l şi aşteaptă un moment până îl vezi clar, până îl auzi făcând un zgomot sau scoțând un

stoarcecreierul.ro

sunet, apoi atinge-i mâna sau haina. După care poți începe o conversație.

Fii atent ce şi cum comunică cu tine. Nu-l lăsa pe ghid să-ți dea ordine sau să-ți spună ce ar trebui făcut. Un ghid adevărat dă numai sfaturi şi lasă decizia finală asupra voastră. Dacă vi se pare că primiți ordine sau sugestii de la un ghid, înseamnă că vă distorsionați în mod conştient răspunsul, aşa că nu dați vina pe el. Dvs. nu sunteți o marionetă. Ghizii sunt acolo ca să vă servească, iar nu ca să vă comande.

De regulă iau formă umană, dar unele persoane vor avea ca ghizi animale, extratereştri sau personaje mitologice. Nu vă lăsați prinşi de dorința de a afla ce sau cine sunt ghizii în realitate. Atâta vreme cât sfatul lor este bun, nu are importanță de unde vin ei. Şi nu vă aşteptați ca ghizii să fie experți în a prezice viitorul. Toate acestea au loc în mintea voastră, iar ghizii ştiu despre viitor tot atâtea ca şi dvs. cu toate că s-ar putea să poată spune tot ceea ce ştiu cu mai multă claritate.

Grădinile altora. Gândurile şi emoțiile sunt transmise în exterior în chiar acest moment, indiferent că vreți sau nu aceasta, şi fiecare om de pe pământ le-ar putea percepe. Majoritatea nu pot da un răspuns perceptibil la acea transmisie, unii vor răspunde luând parte la viața dvs. într-un fel sau în altul, şi foarte, foarte puțini vor fi conştienți, dacă doresc aceasta, de sursa acestei transmisii. Aceştia s-ar putea să aleagă să dea un răspuns conştient care v-ar putea influența şi pe dumneavoastră în schimb.

Cu toții trăim ca într-un ocean telepatic de gânduri şi energie emoțională, dar avem diferite tipuri de filtre automate, care ecranează gândurile şi sentimentele incompatibile cu convingerile noastre. Aşadar nimeni nu poate să ne „programeze" mintea împotriva voinței noastre, deşi e posibil să mai ezităm uneori, la fel cum marinarul se leagănă pe mare.

Ceea ce am de gând să vă împărtăşesc nu reprezintă o modalitate de a invada telepatic mintea altcuiva, ceea ce este chiar imposibil, ci este o metodă de a da un răspuns conştient la ceea ce ar putea transmite altcineva şi a influența emițătorul într-un mod pozitiv.

stoarcecreierul.ro

Metoda este simplă: pentru a exercita o influență benefică și folositoare asupra cuiva, mergeți în grădina acelei persoane, așa cum apare ea în mintea dvs. Odată ajuns acolo, folosiți oricare tehnică descrisă pentru a obține un efect benefic. Acum însă va trebui să lucrați cu propria dvs. interpretare asupra transmisiei telepatice a celeilalte persoane. Tot ceea ce se întâmplă în grădină are loc în mintea dvs. și nicăieri în altă parte. În orice caz, acest lucru se transmite în afară către persoana care vă interesează și apoi ea are ocazia să vă răspundă sau nu, la nivel subconștient. Cu cât este mai limpede că schimbarea e benefică, cu atât mai probabil persoana va răspunde, deși nimeni nu vă poate garanta aceasta. Am prezentat un mod de a oferi ajutor, nu de a forța nota.

Vindecarea grădinii altora are marele avantaj că vă permite să dezamorsați îndoielile lor conștiente și să lucrați de la distanță. Deși nu intrați în mintea altei persoane și nu încercați să faceți nimic împotriva voinței acesteia, este mai moral și mai politicos ca mai întâi să o informați și să-i cereți permisiunea, dacă este posibil. În cazul copiilor mici și a animalelor de casă, puteți întotdeauna „merge în grădina lor" să întrebați orice găsiți în grădină, dacă aveți voie să faceți vreo schimbare pe acolo.

Presupunând că există ceva asemănător conștiinței de grup, ar putea fi posibil să vă racordați la frecvența grădinii unui anume grup și să lucrați cu ea. Merită încercat. S-ar putea ca o metodă foarte bună să fie aceea ca un grup să „lucreze" grădina altui grup. Asemenea grupuri posibile ar fi orașele, regiunile, țările. Totuși, până nu avem criterii cu care să evaluăm rezultatele, toate acestea rămân doar niște posibilități de operare în plan mental.

Prin schimbarea benefică a grădinii altuia, așa cum apare ea în mintea dvs., lucrați pe un palier simbolic, fără să emiteți judecăți de valoare, ceea ce-i permite celuilalt să răspundă într-un mod cât mai natural și cât mai nepărtinitor În același timp vă veți schimba și viziunea despre celălalt.

Împărtășește Grădina Tiki. Pentru cei care doresc să-i învețe pe alții cum să-și imagineze o grădină *tiki* pentru autoperfecționare sau pentru terapie, în cele ce urmează vă

stoarcecreierul.ro

prezint câteva îndrumări.

1. În folosirea sugestiei de a-i ajuta pe alții să-şi construiască propria grădină, evitați să fiți foarte concret cu privire la ceea ce au ei de experimentat. Cu cât dvs. le schițați mai simplu situația, cu atât mai bine va fi pentru ei, deşi va trebui să-i convingeți în experimentarea plantelor, solului şi a apei. Cu cât vor avea mai multă libertate de a-şi construi grădina, cu atât mai limpede va reflecta ea viața şi starea lor de spirit.

2. Pregătiți-vă să fiți foarte flexibili. Este foarte probabil să aveți multe surprize pe măsură ce oamenii descriu grădina lor şi ceea ce se întâmplă în ea. Adesea o grădină nu va fi aşa cum credeți dvs., şi nici nu se va petrece în ea ceea ce dvs. credeți că ar trebui să se producă. Amintiți-vă că aceasta este lumea magică a minții altora. Dacă unele persoane vă solicită ajutorul în lucrul cu imaginile, acționați ca un ghid, adică limitați-vă la a da sfaturi şi idei, dar lăsați-i pe ei să hotărască ce au de făcut. Uneori s-ar putea ca pe moment să nu dorească să relaționeze cu ceea ce găsesc acolo, în grădină. Respectați această alegere.

3. Indiferent cât de puțin experimentează o persoană, încurajați-o. Nu există cale corectă sau greşită în acest domeniu şi nici experiență bună sau rea. Fiți calm, relaxați-vă mai mult, dacă trebuie şi fiți pregătit să petreceți mai mult timp dezvoltând canalele vizuale, auditive şi kinestezice.

4. Dacă oamenii încep să aibă un feedback negativ sub forma apariției unor demoni, vrăjitoare, monştri, etc., în grădină, atunci ar trebui fie să realizeze câteva respirații complete şi să deschidă ochii, fie să rezolve aparițiile negative cu succes. Ceea ce faceți depinde de cât de multă frică există. În orice caz, ajutați-i să-şi dea seama că acestea nu sunt decât imagini mentale, proiecții ale propriilor lor îndoieli şi temeri, care se pot schimba şi pot fi stăpânite. Monştrii pot fi făcuți să dispară, pot fi distruşi, transformați în prieteni, sau transformați pur şi simplu, potrivit cu ceea ce crede creatorul lor, şi nu dvs., căci în felul acesta este mult mai eficient pentru ei.

5. Chiar şi fără o inducție hipnotică sau meditativă, unii oameni vor avea tendința de a intra ca într-o transă imediat după ce au intrat în grădină. Cu alte cuvinte vor părea adormiți, ori vor intra într-o stare amnezică, sau vor hoinări prin alte imagini.

stoarcecreierul.ro

Misiunea dvs. ca ghid, dacă v-o asumați, este să-i ajutați să rămână în grădina lor până când împlinesc ceva. Dacă nu puteți face asta, nu folosiți acest tip de *tiki*.

Mulți „lucrători cu mintea" chiar și ai altor tradiții au compus o imagerie structurată foarte complex sau imagini *tiki* pentru diferite scopuri. Totuși este bine să ne dăm seama că nu este deloc cazul să le divinizăm, chiar dacă sunt sau nu de natură religioasă, tot așa cum nici o *tiki* de origine kahuna nu este considerată sacră și poate fi oricând modificată. Amintiți-vă că ele sunt doar unelte ale minții noastre. Așa că simțiți-vă liberi să modelați propria dvs. *tiki* sau să modificați orice vi se pare potrivit scopului dvs. Singurul lucru sacru care nu poate fi schimbat este infinitul din noi.

Concentrarea

Nu se poate spune că există o modalitate mai corectă de meditație decât alta. Meditația pasivă nu este „mai bună" decât cea activă și nici invers. Meditația creativă nu este mai bună decât meditația în starea celei mai pure conștiențe, și nici în alt fel. Nici o tehnică și nici un sistem nu este intrinsec mai bun decât altul. Modalități diferite servesc unor finalități diferite. Unele tehnici pot fi mai eficiente decât altele pentru mii de oameni, la un moment și loc anume, dar nici o tehnică nu va fi universal valabilă pentru toată lumea, mereu.

În acest capitol am prezentat doar câteva tehnici creative. Probabil mai sunt sute ca acestea. Experimentați-le pe acestea și acordați-vă libertatea de a experimenta și altele, cu alții. Totuși, fiți precaut, pentru că eficiența unei singure tehnici de meditație depinde de un singur lucru: gradul de concentrare pe care îl alocați acestui scop. Nu contează numărul de ședințe de meditație, nici momentul în care practicați, ci cât de bine urmați forma, și nu cât de „greu" vă concentrați. Gradul de concentrare înseamnă cât de mult timp rămâneți în acea stare fără să intervină gânduri perturbatoare sau îndoieli. Dacă meditați pe tema dorită câte douăzeci de minute în fiecare dimineață și petreceți apoi șaisprezece ore îndoindu-vă că veți putea obține ceva, rezultatele dvs. vor fi deplorabile. Dacă meditați asupra iubirii câte treizeci de minute în fiecare dimineață și apoi, timp

stoarcecreierul.ro

de şaisprezece ore, vă comportați într-un mod urât față de oameni, aceasta de fapt arată că în realitate vă îndoiți că iubirea se poate manifesta şi prin ființa dumneavoastră.

De asemenea, dacă vă concentrați pe obținerea unei slujbe bune timp de cinci minute în fiecare noapte, şi nu vă mai gândiți deloc la asta pe toată durata zilei, şansele dvs. sunt destul de reduse. Fiți deschis la idei creative şi impulsuri care pot veni oricând, fie în mintea dvs. prin cuvinte, fie prin acțiunile altora, fie prin a vă lăsa „atras" de anumite locuri, oameni sau circumstanțe. Sursa creatoare infinită din voi va face miracole, dar miracolele se produc de obicei în moduri practice, deci lăsați-le să se producă şi veniți-le în întâmpinare.

stoarcecreierul.ro

Capitolul 14
Integrarea spirituală

În termenii Huna, integrarea spirituală şi acţiunea reprezintă împletirea conştientă a celor trei părţi ale sinelui, conştientul, subconştientul şi supraconştientul, care asigură împlinirea celor mai importante scopuri ale vieţii. Când acestea sunt trezite şi armonizate acţionând simultan şi unitar, rezultatul îl constituie o existenţă umană perfectă, iar aceea fiinţă se numeşte Kanaloa, însoţitorul lui Dumnezeu. În legendele vechi hawaiiene, zeul Kanaloa şi marele zeu Kane beau nectarul mugurilor şi obişnuiau să meargă din insulă în insulă ca să creeze izvoare de apă proaspătă (simbol al vieţii şi bunăstării). Tradiţia spunea că zeul Kanaloa era zeul mării (simbol al puterii interioare) şi al vindecării. În psihologia kahuna, Kanaloa reprezintă fiinţa ideală, pe deplin conştientă, pe deplin iubitoare, plină de putere şi care se simte ca „acasă" atât în lumea materială, cât şi în cea spirituală. Interesant este că termenul *kanaloa* înseamnă ca şi cuvânt obişnuit „sigur, ferm, de nestrămutat, stabilit, de necucerit, cel mai bun". Procesul mai mult sau mai puţin formal pentru a obţine această stare de conştiinţă se numeşte *haipule* sau Rugăciunea *Ha*.

Rugăciunea *Ha*

Rugăciunea *Ha* (conceptul hawaiian pentru rugăciune, binecuvântare şi vrăjitorie) se referă mai mult la un proces general decât la un ritual specific. Vă voi prezenta un exemplu de astfel de rugăciune care poate fi foarte eficient pentru

stoarcecreierul.ro

dumneavoastră, şi cu cât mai bine veţi înţelege procesul, cu atât mai eficient va fi.

Aşa cum se ştie în cazul cuvintelor foarte importante din sistemul Huna, rădăcinile semantice ale cuvântului conţin o mare varietate de înţelesuri care exprimă conceptul cuvântului ca întreg. Acest cuvânt are înţelesul general de „devoţiune, religios, pios; o persoană pioasă; a face rugăciuni sau a împlini o slujbă religioasă". *Ha* are înţelesul de bază de „respiraţie, viaţă, canal, irigaţie" şi de asemenea este corelat cu numărul patru.

O parte a procesului de rugăciune include *mana* suplimentară, forţă vitală, şi aşa cum s-a arătat deja, unul dintre cele mai bune şi mai uşoare moduri de a obţine aceasta este prin respiraţie. Înţelesul de „canal" sau „irigaţie" indică faptul că atât respiraţia, cât şi întregul proces acţionează ca un canal care asigură orientarea şi dirijarea aspiraţiilor sau dorinţelor noastre din timpul rugăciunii. Patru este un număr sacru în Huna şi simbolizează viaţa, activitatea şi manifestarea.

Hai are înţelesul de „a însoţi, a merge cu", iar *pu* are înţelesul tradiţional de „împreună cu", ambele referindu-se la împreunarea celor trei părţi ale sinelui ca parte a procesului de rugăciune. Aceasta este subliniată din nou prin faptul că *le'a* înseamnă "a duce la îndeplinire cu succes", şi se mai referă la un tip de rugăciune făcut de *Kane, Ku* şi *Lono*, numele codificate ale celor trei părţi ale sinelui.

Acest concept poate fi aşadar descris, din rădăcinile semantice, ca fiind procesul în care *mana* este canalizată în corp prin respiraţie (sau prin altă metodă) şi orientată pentru a manifesta ceva.

Acum haideţi să aruncăm o privire mai detaliată către *mana* şi modul în care aceasta operează în rugăciunea Huna.

Mana în faptă şi gând

Mana, energia creaţiei, mai este şi puterea autorităţii care se referă la a te încrede fără a pune sub semnul întrebării, în abilitatea sau dreptul cuiva de face ceva să se producă sau să fie acceptat. "Autoritate", în mod interesant, vine de la

stoarcecreierul.ro

cuvântul "autor", care provine la rândul lui dintr-un cuvânt latin care înseamnă „a avea originea, a crea, creator". Mai pe scurt, putem spune că *mana* este puterea credinței şi puterea de a crea. Mai simplu, ne putem gândi la ea ca la energia pură, creatoare.

Un aforism Huna spune astfel: „energia curge acolo unde îi spune atenția". Oriunde v-ați îndrepta atenția, spre un gând, un obiect sau o experiență, un curent energetic mai slab sau mai puternic se generează atunci între dvs. şi acel lucru. Cu cât sunteți mai concentrat, cu cât atenția este mai liberă de la distragere şi de la rezistență, cu atât mai puternic este acest circuit energetic. Cauza primă a rezistenței este îndoiala şi teama. Dacă suplimentezi cantitatea de *mana*, care este echivalentul unei creşteri de voltaj, amplifici curentul până la punctul în care poate să învingă rezistența. Am văzut cum *mana* poate fi amplificată prin numeroase exerciții de respirație şi vizualizare, la fel ca şi prin mijloace fizice. În orice caz, aceasta produce adesea efecte secundare precum o creştere temporară a rezistenței, care poate să distragă complet atenția.

Un al doilea mod de a amplifica fluxul, ceea ce implică o creştere de *mana*, este să învingi rezistența. Adică să îndepărtezi îndoielile şi teama. Odată ce acestea nu mai sunt, manifestarea țelului tău are loc fără efort. Orice faci bine şi uşor acum, faci pentru că nu ți-e teamă şi nu te îndoieşti absolut deloc. Doar eşti atent la ceea ce doreşti să se manifeste şi se va manifesta. Temerile şi îndoielile nu sunt uşor de îndepărtat şi în mod obişnuit se cere multă persistență şi repetare a noilor idei sau modalități practici înainte de a se produce ceea ce dorim, aşa cum am mai spus în alte capitole.

Un al treilea mod, care va fi prezentat în cele ce urmează, este de a ridica frecvența energiei. Este ca şi cum ai sta în sufragerie la televizor privind un spectacol care te umple de teamă şi îndoială pe un canal oarecare, apoi schimbi programul la o emisiune care te umple de fericire şi inspirație. Eşti tot tu, în aceeaşi sufragerie, dar frecvența mai înaltă te-a scos din locul în care existau temeri şi îndoieli. În termeni de

stoarcecreierul.ro

mana personală, frecvența înaltă reprezintă gândurile înalte. Nu vorbesc despre gândirea pozitivă, ci despre gândurile înalte, gândirea spirituală. Gândirea spirituală implică un punct de vedere total diferit asupra lumii și vieții, o atitudine de încredere iubitoare față de corp, față de subconștient, față de Sinele Superior, față de Pământ, de Univers, de Dumnezeu. Umplând mintea cu gânduri spirituale poți transcende teama și îndoiala fără să te lupți cu ele, și poți să-ți atingi țelurile mult mai ușor și cu mai multă plăcere.

Dacă suplimentezi *mana* la această înaltă frecvență, rezultatele pot fi spectaculoase. Ceea ce este, totuși, de făcut, e să-ți aminteşti mereu și să susții această atitudine spirituală atât în intenție, cât și în gânduri, în cuvinte și în fapte până când noul nivel se stabilizează fiind integrat ca un obicei. Vei vedea că atât timp cât te menții acolo „sus", lucrurile funcționează perfect și totul decurge în cel mai armonios mod posibil, în această lume pentru tine, însă când uiți este foarte ușor să aluneci în lumea obișnuită unde locuiesc majoritatea oamenilor care gândesc așa cum gândesc, care vorbesc așa cum vorbesc și care acționează așa cum acționează. Și odată „coborând" și reajuns aici, este ușor să începi să te îndoiești. Cu toate acestea, este necesar să faci acest efort chiar acum și aici: să-ți aminteşti la ce ai stabilit interior că trebuie să te gândeşti. Când uiți, și te temi și te îndoiești iar, pur și simplu reaminteşte-ți, și efectele acelea vor dispărea.

Pregătirea

Această pregătire interioară este menită să facă procedeul mai eficient și este reprezentată de patru cuvinte hawaiiene, *ike, kala, makia* și *manawa.*

Având înțelesul de bază de „conștiență", *ike* servește în acest context drept memento că în tine există trei părți ale sinelui tău ca prim pas către integrare. De fapt, toată faza de pregătire în aceasta constă. Practic, se începe cu a-ți da seama de sinele subconștient ca minte a corpului tău, prietenul și companionul tău în viață. Cel puțin să fii conștient că trupul îți aparține și că îl accepți aici și acum cu cât de multă iubire poți. Apoi dă-ți seama de sinele conștient,

stoarcecreierul.ro

sau de intelect, dacă vrei să îi spui așa, și dă-ți seama că această parte a minții tale poate să privească în interior și în exterior și se poate concentra asupra a orice dorești tu la orice moment vrei tu. În continuare, dă-ți seama de Sinele tău superior, de Dumnezeu, ca prezență în tine și în jurul tău, ca viață, ca existență și conștiență în sine. La sfârșit, realizează că acestea trei sunt în mod intim întrepătrunse, iar atenția ta către această conștiență triplă va spori contactul cu Sinele tău divin. Când spun „realizează", aceasta poate să însemne să înțelegi mental profund, să folosești imaginația sau să ai un sentiment clar asupra acestei realități.

Relaxarea mușchilor face parte din *kala*, la fel ca și calmarea emoțiilor (cele două merg mână în mână), dar cuvântul mai înseamnă și „a ierta" și aceasta este o etapă foarte importantă a pregătirii. Așadar elimină din minte orice complex de vinovăție și orice resentimente. O modalitate ar fi să îndepărtezi orice „ar fi trebuit" din amintirile tale, iar o alta este să te bucuri și să mulțumești plin de recunoștință pentru tot ceea ce ai făcut bine în situațiile față de care te simți vinovat, și să te rogi pentru binele celor față de care ai resentimente. Deși poate că nu vei simți că vrei să faci asta, la început, amintește-ți că vina și resentimentele sunt obstacole la fel de mari în calea scopului tău ca și teama și îndoiala.

Makia înseamnă „a (se) concentra", iar acest pas implică stabilirea scopului. Nu vorbesc aici despre un țel specific, ci de un scop sau mai bine spus un ideal care să dea sens întregii vieți. În acest context de folosire a termenilor, țelurile sunt măsura progresului în atingerea scopului final. De exemplu, dacă scopul tău este să atingi iluminarea în această viață, atunci țeluri specifice ar putea include eliberarea minții din condiționările produse de diferite prejudecăți, dogme, obiceiuri sau convingeri limitatoare și stăpânirea diferitelor forme de meditație. Fiecare convingere limitativă îndepărtată și fiecare meditație efectuată ar fi țelurile de îndeplinit pentru a atinge scopul final. Dacă scopul este să atingi bunăstarea, atunci țelurile specifice vor include câștigarea anumitor cunoștințe și îndemânări, acumularea

stoarcecreierul.ro

anumitor sume de bani şi îndeplinirea anumitor proiecte. Obţinerea cunoştinţelor, îndemânărilor, banilor şi împlinirea ar da o măsură a progresului făcut în atingerea acelui scop final. Un scop reprezintă acel ceva profund pe care simţi că trebuie să-l faci în viaţă. Ţelurile care nu sunt circumscrise unui scop lipsesc viaţa de sens, în timp ce a avea un scop înseamnă să dai viaţă şi sens oricărui ţel. Pentru mulţi oameni, cel mai obişnuit mod de a începe este de a se hotărî care sunt ţelurile lor şi apoi de a găsi un scop valoros pe care să-l servească, adică aproape invers decât în cazul unei fiinţe mai evoluate care îşi defineşte un scop şi simte ce trebuie să facă în viaţă şi apoi îşi fixează anumite ţeluri de atins pe acest parcurs.

O traducere pentru rădăcinile semantice ale cuvântului *manawa* este „timpul puterii". Acel timp al puterii, al fiecărui om, este ACUM. Ca parte a pregătirii pentru rugăciunea *Ha*, aceasta înseamnă a-ţi aduce gândurile, sentimentele şi simţurile în timpul prezent şi a lăsa intenţionat deoparte trecutul şi viitorul. Acesta este cel mai eficient mod de echilibrare, de creştere sau de evoluţie spirituală.

Modalităţi simple de a rămâne ancorat în prezent sunt observarea culorilor şi formelor lucrurilor din imediata ta vecinătate, ascultarea sunetelor din jurul tău şi atenţia asupra senzaţiilor corpului tău, fără să faci interpretări sau analize. Pentru unii s-ar putea să fie dificil la început, dar este o experienţă încântătoare după ce te obişnuieşti cu ea. De fapt, ea implică să te concentrezi pe momentul prezent în care eşti cel mai eficient indiferent ce ai face, inclusiv activităţi spirituale sau de creaţie, iar acest lucru se produce pentru că mana există şi se manifestă în acest moment prezent al conştiinţei şi nu altcândva.

Ca un ajutor pentru a-ţi aminti procesul de pregătire, poţi să memorezi şi să reciţi următoarele afirmaţii Huna, în timp ce îndeplineşti o activitate mentală:

Ike – **eu creez propria mea realitate**;
Kala – **eu sunt nelimitat**;
Makia – **eu obţin lucrul asupra căruia mă concentrez**;
Manawa – **momentul puterii mele este acum**.

stoarcecreierul.ro

Practica

Când realizezi această rugăciune *Ha*, creezi o stare în care lucrurile pe care le dorești încep să se producă de la sine. Nu încerci tu să le forțezi să se întâmple. Nici măcar nu le ceri să se producă. Nu este „rugăciune" în sensul occidental al cuvântului, ceea ce înseamnă „a ruga, a implora, a cere". În limba hawaiiană aceasta se numește *koi* sau *noi*.

Acest procedeu nu are nimic de-a face cu oferirea de sacrificii, o idee care este străină mentalității kahuna pentru că e bazată pe ideea că Dumnezeu poate sau trebuie să fie mituit ori plătit ca să facă ceva pentru tine. Din nefericire, această superstiție născută din frică a fost folosită din timpuri străvechi până în prezent pentru ca liderii religioși să mențină controlul și pentru a-și asigura veniturile în același timp. Nu este nimic rău în a susține financiar un lider religios atâta vreme cât știi și vrei să faci asta. Ceea ce primii misionari au tradus prin „ofrandă, sacrificiu" a fost, în mințile kahunașilor, „a planta semințe ca să crească". Sunt diferențe mari în intenție și rezultat între mită sau plată și însămânțare pentru recoltă. Pentru kahunași, gândul și acțiunea sunt semințele, iar *mana* este ceea ce le face puternice și fertile.

Rugăciunea *Ha* nu înseamnă rugăciune în sensul occidental al cuvântului. Este mai mult un fel de contemplare, de „menținere a minții asupra unui obiect, fenomen, proces sau ființă anume care te interesează într-un mod anume", împreună cu înțelegerea Huna că orice contempli, fără îndoială se va manifesta în cel mai la îndemână mod posibil. Când îți concentrezi atenția asupra a ceva și vrei să cunoști sau să înțelegi un anumit aspect, gândurile tale focalizate generează vibrații foarte puternice care atrag anumite cunoștințe sau generează anumite experiențe specifice, punând în mișcare forțe care pot să creeze ceea ce mai înainte nu a fost. Fie și numai dorința ta foarte intensă te poate face să obții ceea ce vrei în acest proces dacă el nu implică sau evocă vreo idee de îndoială. În această stare ești împreună cu gândul/imaginea/sentimentul tău perfect ancorat în momentul prezent. Aceasta înseamnă în esență procesul de integrare spirituală.

stoarcecreierul.ro

Rugăciunea *Ha* poate fi făcută oriunde, oricând şi în orice circumstanţe, însă cu cât atenţia este mai puţin distrasă, cu atât mai bune sunt rezultatele. Recomand să te retragi într-un loc mai izolat şi liniştit, la o oră potrivită care să-ţi permită să realizezi acest proces de integrare spirituală. Ea poate fi făcută într-un minut sau într-o oră, este la latitudinea ta.

După ce ai realizat faza de pregătire, începe concentrarea atenţiei pe ceea ce voi descrie în continuare, pas cu pas. Mai întâi gândeşte-te la cuvânt, apoi la situaţia, condiţia sau persoana care reprezintă cel mai bine înţelesul cuvântului (imaginează-ţi cu cât de multe detalii senzoriale poţi) şi la sfârşit generează sentimentul că te contopeşti cu cuvântul ales şi cu imaginea sa. Acest sentiment este foarte important, aşa că alege o imagine care să fie cea mai capabilă de a-ţi genera un sentiment puternic de comuniune şi identificare. Dacă te preocupă ce sentiment ar trebui să ai, foloseşte fericirea.

Cuvintele sunt:

Pace (*maluhia*). Gândeşte-te la scene de o frumuseţe calmă, precum o pădure deasă, o poiană, un răsărit de soare sau un apus, sau scene cu oameni care încetează să se mai bată şi se îmbrăţişează; sau orice altă idee îţi evocă acest cuvânt.

Iubire (*aloha*). Gândeşte-te la copii care se joacă fericiţi împreună; la a fi ţinut în braţe şi mângâiat de cineva care te iubeşte cu adevărat; la oameni care fac lucruri măreţe şi îndrăznеţe unii pentru alţii fără să aştepte ceva în schimb; la scene de acceptare, îngrijire, iertare; la doi iubiţi care sunt fericiţi sau orice altceva care îţi evocă acel cuvânt.

Putere (*mana*). Gândeşte-te la puterea lui Dumnezeu în natură, la soare şi stele, la râuri şi cascade, la toată energia focului, apei şi aerului; la orice altceva înseamnă acel cuvânt (dar nu control asupra oamenilor).

Succes (*pono*). Gândeşte-te la scene care reprezintă cele mai înalte idei ale tale despre realizare; la atingerea ţelurilor importante; la împlinirea cu bucurie a oricăror scopuri. (Acestea pot fi „spirituale" sau „materiale". În Huna nu se face distincţie între ele dacă atitudinea este de iubire.).

stoarcecreierul.ro

După ce ai terminat cu fiecare cuvânt, poți să închei cu o imagine/sentiment de gratitudine față de Sinele Superior sau Dumnezeu, şi cu o binecuvântare de orice fel pentru binele şi fericirea celorlalți. Apoi pur şi simplu fă o respirație completă, deschide ochii şi revino în prezent, dar concentrându-te pe momentul acum.

Rezultate

Ştiu că rugăciunea *Ha* în această formă poate să pară prea simplă pentru majoritatea oamenilor. Este adevărat că populația kahuna ar adăuga un ritual şi o ceremonie mai mult sau mai puțin elaborată, cu obiecte sacre şi haine speciale. Dar asta e numai ca să impresioneze subconştientul participanților sau să ajute la concentrare. Am dat esența a ceea ce trebuie efectiv făcut în acest procedeu fără legătură cu recuzita exterioară, dar te poți îmbrăca aşa cum vrei. Reține numai că eficiența vine din menținerea gândului departe de îndoială sau de orice altceva care te-ar putea distrage. Emoția pozitivă, atunci când este folosită, serveşte doar la a te ridica în împărăția încrederii absolute.

Cât de des ar trebui să practici? Tot timpul, dacă se poate, sau cât de mult se poate. Ca să fie aşa cum vrei, trebuie să te gândeşti că este aşa cum vrei. Dacă în calea ta nu este nici o îndoială, o rugăciune *Ha* poate să fie de ajuns. Dacă deja există un fel de obicei de a nu avea încredere şi de a te îndoi, atunci de o mie de ori pe zi nu este suficient.

La ce să te aştepți? În mod normal, treptat vei deveni mai liniştit, mai iubitor, mai puternic şi mai plin de succes în toate direcțiile pe care le abordezi, fără prea mult efort. Dar tot vei avea de făcut propriile alegeri şi va trebui să acționezi asupra ocaziilor care apar, dar nu te vei mai lupta din greu, iar stările tale interioare vor fi din ce în ce mai bune, până la a fi exprimate continuu.

Acum ai ajuns să cunoşti multe lucruri; eşti în posesia multor instrumente prețioase şi a unor tehnici foarte eficiente care te ajută să rezolvi orice problemă şi să atingi orice scop. Cunoşti conceptul Huna al celor trei părți ale sinelui tău şi cum interrelaționează ele unul cu altul, cu corpul fizic şi cu

stoarcecreierul.ro

lumea. Ştii despre *mana* şi *aka* şi despre rolul lor în crearea experienţei personale. Ştii cum să elimini complexele negative, cum să ghidezi şi să direcţionezi subconştientul, cum să foloseşti mai bine mintea conştientă, şi cum să contactezi Sinele tău superior. Ai învăţat cum să foloseşti visele, energia personală şi cunoşti diferite forme de meditaţie ca să reuşeşti în viaţă. Şi ai învăţat cum să integrezi în mod spiritual abilităţile naturale ale celor trei faţete ale sinelui tău în rugăciunea *Ha*.

Să acordăm puţină atenţie ultimului punct, integrarea. Poţi rezolva multe probleme de viaţă doar lucrând cu subconştientul. Poţi împlini multe ţeluri doar coordonându-ţi forţa voinţei conştiente. Şi poţi atinge stări de o incredibilă beatitudine concentrându-te strict asupra supramentalului. Dar nu vei fi complet, nu te vei simţi complet, până când cele trei faţete ale sinelui tău nu se vor afla într-o relaţie armonioasă, până când nu vor fi recunoscute, respectate şi reintegrate armonios în unitatea propriei tale fiinţe.

Ştiind ceea ce ştii nu este de ajuns. Pasul următor, care este vital, este să aplici. Nu subconştientul tău este ascuns. Prezenţa lui este relevată în trup şi în comportament. Nu supraconştientul este ascuns, pentru că prezenţa sa este revelată în experienţele tale manifestate. Ai ghicit fără îndoială, de acum, că cel care adeseori se ascunde de sine însuşi eşti chiar TU.

E lawe i ke a'o a malama, a e 'oi mau ka na'auao.

(Cel care ia această învăţătură şi o aplică îşi sporeşte cunoaşterea.)

Proverb hawaiian

stoarcecreierul.ro

Apendice

Codul secret al populației kahuna

A afirma că există un cod secret în limba hawaiiană înseamnă a recunoaşte faptul că însăşi această limbă a fost creată artificial. Această idee nu este fără precedent. Esperanto, limba care a fost creată pentru uzul tuturor, este folosită acum de vorbitori din toată lumea, precum şi în biblioteci, ziare şi la posturile de radio. Unii lingvişti sunt convinşi şi de faptul că araba a fost creată având la bază un formalism matematic.

În ceea ce priveşte hawaiiana, nu există o dovadă reală că a fost creată artificial, dar există anumite indicații care intrigă. Un mod în care lingviştii determină perioada de timp de când limbile sunt folosite este cercetarea gradului lor de simplitate. Contrar a ceea ce am putea crede la prima vedere, cu cât limba este mai nouă, cu atât este mai complicată gramatica ei şi cu cât limba este mai veche, cu atât mai simple sunt construcțiile sale.

Hawaiiana este atât de simplă, încât nu foloseşte verbul "a fi", nu are cuvinte diferite pentru trecut, prezent şi viitor, foloseşte doar 12 litere şi este, totuşi, capabilă de adaptare la orice concepte noi. Aceasta ar putea dovedi fie că este o limbă extrem de veche, fie că este o limbă creată în mod deliberat într-un mod foarte inteligent. Altă indicație, bineînțeles, arată modul în care rădăcinile semantice ale cuvintelor descriu atât de precis fondul de cunoştințe al tradiției spirituale Huna.

stoarcecreierul.ro

Codul lingvistic

Codul lingvistic, despre care se crede că a fost creat de către inițiați pentru a transmite învățătura sistemului Huna, este format din rădăcini semantice simple prin care, atunci când sunt analizate, se ajunge la semnificația simbolică profundă a acestui sistem. Populația kahuna susține că pentru a oferi o mai mare flexibilitate acestei limbi, o serie de alte înțelesuri au fost adeseori date rădăcinilor şi cuvintelor compuse, iar aceasta a făcut ca pe măsură ce folosirea limbii a crescut, aceste noi înțelesuri care au fost adăugate, adeseori să prevaleze, dar ele să nu aibă de-a face cu acea cunoaştere tradițională originară. Aceste noi semnificații simbolice au fost adăugate atât pentru siguranță, cât şi pentru o mai mare flexibilitate în transmisie. De exemplu, *mana*, „puterea divină" a fost simbolizată de apă şi foc, iar *aka*, „substanța eterică", de un mănunchi de fructe sau o stea luminoasă, pentru a numi doar câteva.

Să analizăm acum ca exemplu cuvântul *mana* în termenii codului lingvistic. Cuvântul în sine înseamnă "supranatural" sau "putere divină", "putere miraculoasă" sau de orice tip, putere în general, autoritate, privilegiu. Cuvântul putere în acest context include conceptele de energie, încredere şi abilitate. Alte înțelesuri pentru *mana* sunt „a extinde ramificații" sau „a împrăştia" şi „arid, deşert". Deşi aparent fără legătură, aceste înțelesuri descriu de fapt efecte ale pierderii încrederii. În următoarea examinare a rădăcinilor ne vom concentra pe aspectul de energie a cuvântului *mana*. Această energie este cunoscută sub diferite alte denumiri în alte tradiții cum ar fi *prana* în sistemul Yoga sau *Chi* în Taoism, etc.

Pentru a ajunge la sensul rădăcină, trebuie mai întâi să despărțim cuvântul în silabe. *Ma* are înțelesul de „cu ajutorul", indicând că anumite lucruri sunt făcute prin *mana*. *Ma* înseamnă, de asemenea, „a păli", iar *mana* poate într-adevăr să păleasca în anumite împrejurări. Aceeaşi silabă este folosită pentru forma prescurtată a cuvântului ce desemnează ochi sau dorință. Ochiul fizic emite *mana* şi *mana* este necesară pentru a-ți împlini dorințele. Silaba *na*

stoarcecreierul.ro

înseamnă „calmat, liniştit", şi descrie starea unei persoane pline de *mana* (*ma* este prefixul cunoscut indicând „o calitate sau stare", aşa că *ma-na* ar putea însemna „o stare de pace"). Un alt înțeles al lui *na* este „a alina suferința", o caracteristică majoră a lui *mana*.

Alte sensuri cod pot fi derivate dublând silabele. *Mama* înseamnă „repede, rapid, rapiditatea mişcării", ceea ce reprezintă o descriere bună a acțiunii lui *mana*. De asemenea, „uşurința greutății, a masei corporale" şi „alinarea durerii, suferinței" oferă mai multe descrieri ale lui *mana* şi efectelor sale. Interesant de observat, cuvintele compuse *eamama* şi *akemama* înseamnă „oxigen", respectiv „plămâni". Inspirarea oxigenului în plămâni reprezintă una din căile principale în care *mana* este acumulată. Pe de altă parte, *nana* are înțelesurile de „a fi atent" şi „a avea grijă de", ambele importante când ne referim la *mana*.

Nu este destul să folosim pur şi simplu silabele pentru a obține înțelesurile cuvântului. Vechii hawaiieni iubeau jocurile de cuvinte şi cu siguranță că le-au folosit pentru a obține înțelesuri complete. Pentru un cuvânt simplu ca *mana*, singurul joc de cuvinte constă în eliminarea lui *m* pentru a obține *ana* care înseamnă „tipar, plan, model şi satisfăcut". Pentru a învăța cum să folosim şi să direcționăm *mana*, o trimitem într-un tipar sau model mental şi rezultatul, bineînțeles, este satisfacția. O dublare a acestei silabe, *ana-ana* înseamnă în principal „întipărit în mod excesiv", până la apariția limitărilor şi este cuvântul hawaiian folosit pentru a desemna magia neagră.

În final, putem dubla vocalele. *Ma'a* înseamnă "a şti pe deplin", "a practica", "a obține îndemânări sau a dezvolta un obicei", toate fiind întrebuințări în care se poate pune *mana*. *Na'a* înseamnă „bine aşezat", o referință a încrederii asociate cu *mana*.

Acesta este procesul de bază în limba hawaiiană prin care cuvintele sunt despărțite în rădăcini pentru a le afla înțelesurile care exprimă mai clar concepte particulare. Folosindu-ne intuiția prin această tehnică, ştim acum mult mai multe despre semnificația cuvântului *mana* luat ca

stoarcecreierul.ro

exemplu, decât simplul fapt că înseamnă "putere divină". De vreme ce înțelesurile de bază sunt comparate cu acelea ale altor cuvinte, se ajunge la explicații şi mai clare. Pătrunderea înțelesului de bază devine şi mai clară prin compararea cu practicile cunoscute ale populației kahuna şi cu învățăturile altor sisteme psihoreligioase din celelalte părți ale lumii.

Polinezieni în Grecia

Abraham Fornander, un locuitor din Hawaii din secolul al XIX-lea, a făcut studii lingvistice şi culturale în încercarea de a dovedi că țara de origine a polinezienilor a fost în Orientul Apropiat. Max Freedom Long a fost de asemenea convins de acest lucru şi a pretins că a primit confirmarea acestei idei de la un om care a trăit într-un trib berber în Africa de Nord. În zilele noastre majoritatea antropologilor susțin ideea că polinezienii au venit din India sau Asia de Sud-Est şi câțiva, cum ar fi Thor Heyerdahl, susțin originea sud-americană.

Totuşi, kahunaşii din Hawaii susțin că originile cunoştințelor şi culturilor lor sunt în Pacific şi s-au împrăştiat de acolo în restul lumii. Această idee îşi găseşte suport într-o sursă neaşteptată. În 1969, John Philip Cohane, scriitor şi student la arheologie, făcea nişte cercetări asupra limbii irlandeze şi a fost surprins să găsească anumite cuvinte cheie şi nume de locuri. Mai mulți cercetători au descoperit apariția acestor cuvinte cheie în toată lumea. În cartea sa despre aceste cercetări, „Cheia" ("The Key"), Cohane sugerează foarte clar că distribuția în lume a acestor cuvinte s-a datorat vechilor migrații semite, dar în lumina tradiției kahuna o altă interpretare este posibilă. Aş vrea să citez următoarele paragrafe din cartea lui Cohane:

„Deplasându-ne spre vest pe Oceanul Pacific, de pe coasta peruviană, trecând din insulă în insulă spre China şi restul ținuturilor asiatice, impactul aceloraşi nume cheie este copleşitor, mult mai mare decât a fost oriunde în altă parte. Combinații identice apar iar şi iar, pe insule separate una de alta de mii de mile de ocean deschis.

În Hawaii găsim ... Aloha: cuvântul sau numele extins şi pentru întâmpinare şi pentru rămas bun, identic fonetic cu

stoarcecreierul.ro

Eloah, numele semit pentru Dumnezeu. Având o semnificație globală mai extinsă zonal, Alloa, cea mai veche formulă de întâmpinare înregistrată în insulele britanice, cuvântul dinaintea lui Hello, cere mai multă atenție.

Hula: numele dansului practicat de băştinaşi, acceptat ca având origini religioase cu puternice implicații ale ideii de fertilitate, este o variantă comună a lui Eloah / Allah / Ala în toponime. În plus față de numele Ula deja menționate, de notat sunt Hula în Etiopia, El Hula în Liban, lacul Hula în Israel, râul Hulahula în Alaska, lacul de acumulare Hulah din Oklahoma, precum şi muntele Huila şi ținutul Huila din Columbia, un nume care apare de două ori în Angola, Africa."

Este posibil ca unele dintre aceste nume şi sute din altele pe care Cohane le-a observat, să se datoreze asemănărilor întâmplătoare dintre sunetele limbilor, dar chiar conduc la ideea unei distribuții în întreaga lume a toponimelor polineziene. Ideea că aceste asemănări se datorează impactului cultural al vechilor navigatori din Pacific este întărită de un cercetător al sistemului Huna din California care a descoperit că limba kahuna ar fi putut fi cunoscută şi folosită în Grecia timpurie şi în teritoriile din jurul ei.

Un articol din revista "Time", datat 28 februarie 1972, descria o expediție arheologică în micuța insulă Santorini din Marea Egee. Expediția căuta urme ale insulei, dar nu asta ne interesează acum. Ceea ce interesează sunt numele celor doi vulcani ai insulei, Nea Kameni şi Palaia Kameni. Ar trebui, de asemenea, evidențiat că Santorini a atins un înalt nivel de civilizație înainte să fie distrusă în 1500 d.C. de o erupție vulcanică devastatoare.

Numai faptul că numele vulcanilor sună oarecum la fel ca în hawaiiană nu înseamnă nimic, ci oferă doar primele indicii. În limba greacă, cele două nume înseamnă Cuptorul Nou şi Cuptorul Vechi, dar dacă există vreo corelație reală cu tradiția Huna, ar trebui să putem examina rădăcinile numelor vulcanilor şi să găsim corespondențe cu limba hawaiiană.

În hawaiiană, *nea* înseamnă „gol, pustiit, sărăcăcios" şi „a nimici sau a lipsi de". Alte înțelesuri sunt „cenuşă vulcanică

stoarcecreierul.ro

sau piatră vulcanică". Nu există nici un cuvânt hawaiian asemănător cu Kameni, excepție făcând un cuvânt provenit din engleză care înseamnă „ciment", dar pentru *ka* avem „a arunca, a azvârli" şi „a ieşi din centru". Silaba dublată *kaka* înseamnă „mirositor". Rădăcinile *a me* şi *me* înseamnă doar „şi" şi „cu". *Ni,* pe care trebuie să îl schimbăm în *nia,* pentru a ne conforma gramaticii hawaiiene, înseamnă „a îndepărta toate urmele de vegetație". *Pa* (de la Palaia) înseamnă „sunet" sau „teren parcelat". *Papa'a,* o dublare atât a silabei, cât şi a vocalei, care este folosită în cod, înseamnă „a arde sau a pârjoli". „A murdări sau a păta" reprezintă înțelesuri ale lui *pala,* în timp ce *ala* înseamnă „dens, piatră vulcanică roasă de apă". *La* înseamnă „căldură" şi *la'a* înseamnă „sortit morții sau distrugerii". *Ai* are înțelesurile de „a distruge sau a irosi prin ardere" şi *aia* înseamnă „răutate".

Din toate cele de mai sus obținem o imagine foarte precisă a vulcanilor şi a efectelor lor, care scot din discuție ideea de coincidență. Dar există dovada influenței kahuna? Unii oameni vor accepta ideile articolului ca pe o dovadă, iar alții vor opune rezistență schimbării ideilor lor, indiferent de dovezi. Va trebui să faceți singuri alegerea. Totuşi, articolul însoțit de hartă este disponibil şi poate fi verificat cu dicționarul. Nu există testare mai bună decât propria experimentare.

Corelații culturale

În afară de traducerile directe ale toponimelor, un mod de a corela Huna cu sistemele gândirii în diferite zone ale lumii îl reprezintă studierea conceptelor culturale a celor din urmă şi verificarea dacă Huna posedă idei similare.

Sufismul, de exemplu, este o formă de misticism asociat Islamului. Există o legendă sufită care povesteşte despre o insulă de unde oamenii au plecat când aceasta a devenit de nelocuit. Mai târziu, a fost posibilă întoarcerea, dar deja mulți din locuitori uitaseră cât de bine fusese pe vechiul pământ şi nu mai voiau să-şi părăsească noile ținuturi. Câțiva oameni au învățat să înoate şi au ajuns în ținutul pe care îl locuiseră înainte şi l-au găsit de o frumusețe incomparabilă. Ei s-au

stoarcecreierul.ro

întors ca să-i învețe pe ceilalți să înoate, dar majoritatea oamenilor nu au vrut, iar cei care au vrut, se așteptau să poată să înoate distanțe mari fără nici un fel de antrenament. Pe scurt, legenda vrea să exprime ideea omului care a decăzut, și și-a uitat originile, uitând de sine. Totodată ea arată și dificultățile întâmpinate de cei care au dobândit cunoașterea în transmiterea acesteia altor persoane.

Acum, o corelație cu legendele polineziene ar ocupa prea mult spațiu dar ar putea fi destul de interesant de cercetat câteva cuvinte cheie. *Moku*, termenul hawaiian pentru „insulă" înseamnă, de asemenea, „a fi tăiat, separat, a fi îngrădit". *Au*, cuvânt pentru „sine" și „gând" are înțelesurile adiționale „a înota, a învăța să înoți, a învăța pe cineva să înoate". Din nou, nu este o dovadă, dar este o coincidență foarte frumoasă.

Max Freedom Long a tradus rugăciunea creștină Tatăl Nostru în limba hawaiiană, apoi în limba cod și apoi iar în engleză. În acest fel el a descoperit că Rugăciunea Domnului conține instrucțiuni explicite pentru a face legătura cu Sinele Superior. Nu e pur și simplu o rugăciune care să fie doar rostită, ci reprezintă o formulă foarte precisă și eficientă pentru obținerea rezultatelor.

Eu însumi am descoperit că există foarte multe corelații clare și directe între aproape toate învățăturile Evangheliei și sistemul Huna. De exemplu, următoarea afirmație este repetată iar și iar pentru aceia care au fost vindecați: „Credința v-a făcut întregi". Acesta este echivalentul direct al învățăturilor Huna, potrivit cărora vindecarea este cauzată de o transformare profundă în planul credinței. C astfel de corelație, luată singură, nu ar însemna prea mult, dar am găsit o mulțime de situații similare pentru fiecare principiu de bază al tradiției Huna.

În ceea ce privește Vechiul Testament, învățăturile Huna sunt găsite și acolo, sub forma înțelesurilor antoponimelor și toponimelor. Acesta a fost modul preferat de transmitere a învățăturilor atât al înaintașilor kahuna, cât și al scriitorilor evrei. Povestea ar servi în mod principal drept curier sau mesager pentru informațiile sale ascunse în nume. Trebuie să

stoarcecreierul.ro

înțelegem desigur că Biblia, asemenea altor cărți sacre, are o mulțime de înțelesuri. Faptul că înțelesurile Huna sunt regăsite şi în Biblie nu elimină posibilitatea prezenței altor înțelesuri ascunse sau chiar a faptului că înțelesul profan este lipsit de valoare. Mentalitatea occidentală actuală nu mai face cu putință pătrunderea semnificațiilor esoterice ale acestei învățături. În occidentul modern nu ne mai aşteptăm să găsim câteva înțelesuri mai profunde cuprinse în textul biblic. Puțini cercetători desluşesc astfel semnificația profundă a mesajului cristic, şi foarte puțini cititori sunt capabili să îl aprecieze.

Vechii kahunaşi erau experți în crearea cântecelor şi a psalmilor ce cuprindeau multiple înțelesuri. Să urmărim un vechi psalm cuprins în lucrarea "Populația Kahuna" de L.R. McBride.

„Aminteşte-ți zilele tinereții noastre.
Duşi sunt acum norii din Hanakahi.
Mare este acum norul dimineții deasupra ochilor.
În van e lupta copiilor
Căci marea bătălie va urma
Aşa cum marea adâncă urmează apei mici.
Luptătorii apar
Pregătiți parcă pentru înfrângere şi victorie."

Acest psalm poate conține cel puțin cinci înțelesuri – poetic, figurativ, erotic, istoric şi un înțeles ascuns, numai pentru inițiați.

Dacă scriitorii Bibliei ar fi fost inițiați în vechile învățături ale căii Huna, nu ar fi întâmpinat aceleaşi greutăți. De fapt, indiferent dacă erau sau nu inițiați, au folosit multe înțelesuri. Pentru a da numai un exemplu, povestea Grădinii Raiului are un înțeles ascuns în toponimele care descriu procesul pentru menținerea unei stări mentale superioare orientate către prosperitate şi fericire şi efectele care apar când se permite gândirii negative să preia controlul. Grădina Raiului, Gan-Heden în limba ebraică, reprezintă o stare a conştienței, nu doar o locație pe pământ.

stoarcecreierul.ro

De ce secret?

De ce a fost necesar un cod secret? De ce a fost nevoie ca doctrina spirituală a sistemului Huna să fie ținută ascunsă față de oameni? Primul motiv care vine în minte e cel de menținere a unei poziții de putere. Teoria spune că au fost câțiva oameni care au descoperit secrete de mare valoare, ca telepatia şi psihokinezia şi s-au hotărât să nu mai spună la nimeni, aşa încât să poată conduce lumea fără rivali. Din nefericire, această teorie se bazează pe o atitudine tip „strugurii sunt acri". Numai atunci când adevărata putere începe să se piardă, aceia despre care se spune că o au recurg la secrete din acest motiv. Ei se simt forțați să ascundă de oameni pierderea puterii, iar falsul secret pe care îl promovează poate ține oamenii departe de adevărul slăbiciunii lor pentru mult timp. De fapt, ei se chinuie să anunțe faptul că sunt deținătorii unui "mare secret" pentru că, altfel, cine ar mai şti asta, şi cine le-ar mai acorda vreo importanță? Acesta a fost cazul populației kahuna din insula Molokai în timpul sosirii căpitanului Cook în insulele Hawaii. Ei aveau reputația că erau vrăjitori foarte buni şi puternici. Când regele Kamehameha a cucerit insula, el a descoperit că tot ceea ce aveau ei era doar reputația.

Altă teorie spune că marile secrete sunt ținute ascunse pentru a împiedica folosirea lor în scopuri rele. Pare la fel de real acest motiv ca cel pentru care Statele Unite intenționau să țină secretă folosirea energiei atomice. Secretele vieții nu pot fi ascunse de oamenii răi la suflet care sunt destul de inteligenți să le înțeleagă şi destul de ambițioşi să le aplice. Singurul factor salvator este că secretele cele mai mari cer o inimă deschisă pentru a fi puse în practică. Fără îndoială, există o mare cantitate de învățătură care poate fi folosită fie în scopul binelui, fie în cel al răului şi de aceea unii kahunaşi sunt orientați în a acționa constant împotriva răului.

Sunt două motive principale valabile pentru a ține ascunse secretele vieții. Unul este pericolul persecuției. Adevăratele secrete ale vieții adeseori nu sunt conforme cu credințele sau valorile promovate de cei puternici, ale căror puteri depind de întreținerea acestor credințe. Acest lucru se

stoarcecreierul.ro

aplică dacă ne referim la autoritățile religioase, politice sau științifice, pentru că adevăratele secrete ale vieții tind să facă oamenii mai indiferenți față de autoritățile pământești.

Al doilea motiv este dificultatea împărtășirii secretelor. Înțelegerea lor adeseori necesită o schimbare completă a atitudinii și gândirii din partea aspirantului, ceea ce prea puțini sunt dispuși să facă. Mulți oameni sunt de fapt leneși. Ei fie vor luna de pe cer fără să depună nici un efort, fie vor să înfăptuiască miracole fără să treacă prin transformările interioare necesare. Este de subliniat faptul că multe secrete pot fi experimentate ușor. Adevărata dificultate constă în a duce o viață conform principiilor pe care aceste secrete le implică și a depune mai mult efort conștient pentru amplificarea tuturor facultăților și abilităților noastre naturale.

stoarcecreierul.ro

Cuprins

Prefață 5

Introducere 7
Învățăturile secrete 8
O nouă speranță 8
O învățătură antică 10
Max Long - descoperitorul codului Huna 11
Urme în lume 13
Un sistem deschis 14
Principiile de bază 15
1. Lumea este așa cum crezi tu că este. 16
2. Nu există limite. 16
3. Energia urmează calea atenției. 16
4. Acum este momentul pentru putere. 16
5. A iubi înseamnă a fi fericit cu ceea ce ai. 16
6. Toată puterea vine din interior. 17
7. Eficiența este măsura adevărului. 17
De ce acum? 18

Capitolul 1
Despre structura ființei umane 19
O analogie 20
Cele șapte planuri care compun ființa umană 21

stoarcecreierul.ro

1. Subconștientul 21
2. Mintea conștientă. 21
3. Supraconștiința. 22
4. Sufletul 22
5. Învelișul sau corpul aka 22
6. Învelișul sau corpul mana 22
7. Corpul fizic sau kino. 22
Subconștientul 22
Sinele conștient 24
Supraconștientul 24
Sufletul 25
Învelișul sau corpul aka 26
Mana 27
Corpul fizic 28

Capitolul 2
Huna și psihologia modernă 29
Huna și Freud 29
Huna și Jung 33
Huna și Reich 35
Huna și Berne 36
Huna și Perls 37
Concluzie 38

Capitolul 3
Ce este de fapt subconștientul? 39
Natura subconștientului 40
1. Memoria 40
2. Corpul 42
3. Emoțiile 42

stoarcecreierul.ro

4. Deprinderile 43
5. Percepția 44
6. Fenomenele paranormale 45
7. Creșterea 46
8. Logica 47
9. Ascultarea 47

Capitolul 4
Mintea conștientă 49
Puterea voinței 50
Atenția și conștiența 54
Împlinirea valorilor 56
Convingerile subconștientului 59

Capitolul 5
Cunoașterea subconștientului 59
Botează-l pe Ku 62
Proba memoriei 62
Limbajul simbolurilor 63
Răspunsuri impertinente 64
Răspunsul empiric 64

Capitolul 6
Realitatea nevăzută 69
Caracteristicile câmpului 71
Caracteristicile transmisiei 73
Caracteristicile materializării 75
Experimente 77
1. Vederea câmpului aka 77
2. Pipăirea câmpului aka 77

stoarcecreierul.ro

Capitolul 7
Mana, misterioasa energie a vieții 79
Flux și reflux 80
Stilul alimentar 81
Respirația 82
Atitudinile 84
Vizualizarea 84
Efectele acumulării de mana 86
Mana și fenomenele psi 87

Capitolul 8
Netezind calea spre putere 89
Înțelegerea complexelor 89
Teama și complexele de vinovăție 92
Energia unui complex 94
Psihanaliza 95
Masajul 95
Metodele kahuna: eliberarea 96
Hipnoza 98
Activarea puterii 100
Eliminarea complexelor 101
Libertatea emoțională 103

Capitolul 9
Calea spre autocunoaștere 103
Extinderea conștienței 106
Reprogramarea 107
Creșterea puterii 109
Amplificarea energiei prin modul vizual 110
Amplificarea energiei prin modul auditiv 110

stoarcecreierul.ro

Amplificarea energiei prin modul kinestezic 111
Combinații 111
Vorbește cu tine însuți 111

Capitolul 10
Supraconștiința 115

Sinele părinte 115
Spiritul care se manifestă 116
Spiritul divin 119
Comuniunea Spiritelor Superioare 121
Contactarea Sinelui Superior 122
1. Cercetarea Interioară sau introspecția 122
2. Trăiește Prezentul 123
3. Conștientizarea energiei 123
4. Întâlnirea cu Cel Înțelept 123
5. Mărirea identității 123

Capitolul 11
Limbajul viselor 125

Procesul visatului 125
Punctul de vedere al sistemului Huna 127
Interpretarea viselor 128
Amintirea viselor 131
Concluzie 132

Capitolul 12
Tehnici practice 133

Practica meditației în sistemul Huna 134
Postura 134
Vizualizarea 135
Relaxarea 136

stoarcecreierul.ro

Atenția focalizată 136
Ecranarea minții 137
Cum să-i influențezi pozitiv pe ceilalți 138
Cum să neutralizezi sugestiile nedorite 139
Cum să depășești supărările 140
Cum să realizezi efecte vindecătoare 141
Observatorul conștient 142
Construirea formelor - gând 143

Capitolul 13
Meditația creativă 143
Meditația creativ pasivă 145
Pajiște, pădure, munte 147
Meditația cu grădina 149
Concentrarea 157

Capitolul 14
Integrarea spirituală 159
Rugăciunea Ha 159
Mana în faptă și gând 160
Pregătirea 162
Practica 165
Rezultate 167

Apendice 169
Codul secret al populației kahuna 169
Codul lingvistic 170
Polinezieni în Grecia 172
Corelații culturale 174
De ce secret? 177

stoarcecreierul.ro

stoarcecreierul.ro

Lumea este ceea ce tu gândești că este

Ideea fundamentală în filozofia Huna este aceea că fiecare dintre noi își creează propria experiență a realității prin credințele, interpretările, acțiunile și reacțiunile, gândurile și sentimentele sale. Aceasta nu înseamnă doar că realitatea noastră este creată ca rezultat al manifestărilor personale, ci mai mult, că noi suntem co-creatori ai întregii realități împreună cu Universul însuși.

- **Învață cum Supraconștiința (*aumakua*) poate fi contactată în starea de vis.**
- **Intră în contact cu mana, energia ascunsă a vieții.**
- **Dezvoltă-ți puterile superioare ale concentrării prin folosirea imaginilor mentale (*tiki*), vizualizare și percepții senzoriale în meditația creatoare.**
- **Învață să folosești puterile ascunse ale subconștientului pentru transformarea conștiinței.**

„King ne oferă o ghidare în meditație, vindecare, înțelegerea viselor, vizualizare, imaginație creatoare, relaxare și protecție subtilă. Tehnicile sunt eficiente prin însăși simplitatea lor și din ele răzbate o nuanță de profundă bunătate și iubire."

Spiritual Studies Center Booknews